

Tut tot sein weh? Kinder und Jugendliche erleben Sterben, Tod und Trauer

Herzlich willkommen! Ich freue mich, dass Sie sich Zeit nehmen, heute bei unserem Webinar dabei zu sein zum Thema „Tut tot sein weh?“, dass Sie der Einladung gefolgt sind, und ich hoffe, dass ich Ihnen einige Informationen und Inputs geben kann in den nächsten fünfundvierzig Minuten, ein paar Einblicke zum Thema „Wie erleben Kinder und Jugendliche Tod, Trauer und Sterben“. Mein Name ist Martina Kopf, ich arbeite im Burgenland für die Organisation „Rainbows“. „Rainbows“ ist im Burgenland unter dem Dach des SOS Kinderdorf und wir begleiten und unterstützen Kinder in stürmischen Zeiten, stürmische Zeiten wie zum Beispiel nach Trennung, Scheidung der Eltern oder auch nach dem Tod eines geliebten Menschen.

Ich freue mich, dass ich hier heute die Gelegenheit bekomme, Ihnen, wie gesagt circa fünfundvierzig Minuten, einen Einblick zu geben und auch hoffentlich ein paar Inputs weitergeben kann. Ich möchte mich jetzt auch bedanken beim Land Burgenland beim Referat Familie, die dieses Webinar organisiert hat und auch nachher auf der www.familienland-bgld.at frei zur Verfügung stellt, damit man es sich nochmal anschauen kann, beziehungsweise dass Sie auch den Link an Interessierte weiterleiten können. Vielen Dank dafür an das Land Burgenland.

Dieser erste theoretische Teil des Webinars wird aufgenommen und ist wie gesagt dann frei verfügbar, danach schließen wir die Aufnahme und Sie haben die Möglichkeit, wenn Sie möchten, auch Fragen zu stellen. Wie gesagt, der Mitschnitt wird gestoppt und ich sage Ihnen dann, wenn Zeit für Fragen ist.

Ich bin schon sehr lange tätig bei der Organisation „Rainbows“ und arbeite auch schon sehr lange in der Kinder-Trauer-Begleitung. Ich habe gemerkt in den letzten Jahren, dass mir das Thema immer mehr zur Herzensangelegenheit geworden ist, da ich in Fortbildungsveranstaltungen oder bei Vorträgen oder auch in den Familien sehr viel Unsicherheit bemerke und sehr viele Sorgen oder Fragen aufkommen, denn wenn man so daran denkt: Kinder und Tod – das passt einfach nicht zusammen. Wenn man denkt, dass Kinder mit dem Tod konfrontiert sind, das erschreckt uns oft. Denn Kinder sollen unbeschwert aufwachsen. Wir wünschen allen unseren Kindern, dass sie eine fröhliche und unbeschwerte Kindheit haben, und wir möchten sie als Erwachsene, egal in welchem Rahmen Sie jetzt auch hier zuschauen, gerade auch als Pädagogin, als Betroffene, als Lehrkraft, vielleicht als Oma, Opa oder als Fachfrau/Fachmann, wir möchten einfach unsere Kinder gerne beschützen vor Dingen, die sie traurig machen. Das gelingt leider nicht, weil der Tod zum Leben dazugehört. Manchmal können wir unsere Kinder darauf vorbereiten, dass der Tod ins Leben dringt, wenn zum Beispiel ein Angehöriger sehr schwer krank ist, besteht die Möglichkeit, mit den Kindern vorher zu besprechen, was passieren wird, aber

manchmal kommt der Tod auch völlig unvorbereitet und er ist plötzlich da, wie zum Beispiel bei Unfällen oder Suiziden, und dann stellen sich einfach die Fragen: Was tue ich? Was sage ich? Wie gehe ich damit um? Kann ich auch was falsch machen? Wird mein Kind dies verkraften? Hat es einen psychischen Schaden, wenn ich etwas Falsches sage? Das sind ganz normale Reaktionen und Gedanken, wenn man nicht so wie ich vielleicht tagtäglich mit dem zutun hat und die wirklich eine große Herausforderung darstellen, weil wir eben unsere Kinder schützen möchte.

Oft werde ich gefragt, ob es eine Möglichkeit gibt, wenn der Tod ins Leben tritt, ob man das Kindern vielleicht auch schonend beibringen kann, und es wird die Frage gestellt: Gibt es irgendeine Möglichkeit, dass wenn ich dem Kind den Satz sage „Die Mama; der Papa; die Oma; der Opa; ein naher Angehöriger ist verstorben.“, dass das Kind nicht so traurig ist, dass es nicht so schlimm ist für das Kind, oder dass es auch keine seelischen Folgen hat. Das ist wirklich so die große Sorge von Angehörigen. Und es ist oft auch die Vorstellung für die Erwachsenen sehr schwer aushaltbar, einem Kind diese Mitteilung zu überbringen. Als Trost, es braucht keine großen Reden, denn ganz am Anfang steht immer die Information, dass jemand gestorben ist. Das ist immer der Anfang und es braucht keine großen Überlegungen, wie ich es jetzt sage, und keine Formulierungsgedanken, denn die wichtigste Information ist, die Mama, der Papa, die Oma, der Opa oder wer auch immer ist gestorben. Diese Information sollte wirklich zeitnah erfolgen, denn die Kinder sind ja auch ein Teil der Familie und sie müssen erfahren, wenn sich in der Familie etwas ändert. Ich erlebe es oft bei Suiziden oder Unfällen, dass die Angehörigen selber so unter Schock sind, dass sie selber nicht wissen, wie sie damit umgehen, dass sie das nicht begreifen können und dass sie die Kinder nicht informieren. Sie wollen es hinauszögern, weil sie selber diesen Schock und diese Trauer verspüren, und möchten ihren Kindern das nicht zumuten. Trotzdem ist es wirklich wichtig, dass die Kinder zeitnah vom Todesfall erfahren, weil stellen Sie sich vor, es ist ein Verwandter, ein ganz naher, vielleicht sogar ein Elternteil verunfallt und die Kinder erfahren das von jemand Fremden. Gerade in der dörflichen Gemeinschaft oder auch bei Suiziden oder Unfällen ist schnell das ganze Umfeld darüber informiert, was passiert ist. Und dann erfahren die Kinder das vielleicht von jemand anderen. Das wäre für die Kinder ein absoluter Vertrauensbruch. Die Kinder sind auch überfordert, wenn irgendjemand Fremder kommt und sagt „Deine Oma ist gestorben.“ Also von dem her ist die Information ganz wichtig, wer gestorben ist, und dass der Überbringer jemand aus der Familie ist oder jemand, der einen guten Bezug zu dem Kind hat.

Je nach Alter brauchen die Kinder dann genauere Informationen. Wenn sie jetzt selber betroffen sind oder wenn es um Ihr eigenes Kind geht, ist es so, dass Sie Ihr Kind wahrscheinlich gut einschätzen können, wie wird das Kind reagieren? Wird das Kind mit weinen reagieren? Wird es gar nicht reagieren? Und je nach Alter brauchen die Kinder auch

verschiedene Informationen oder wollen verschiedene Informationen. Manche Kinder wollen ganz genau wissen warum, was ist passiert, wo ist die Oma, der Opa, die Mama, der Papa gestorben, und je älter die Kinder, die wollen dann vielleicht auch wissen, was passiert denn jetzt mit den Toten. Also das richtet sich sehr stark nach dem Alter.

Wenn Sie jetzt als Zuhörer aus einem pädagogischen Beruf kommen, es ist nie Aufgabe der Pädagogen oder Pädagoginnen, die Kinder zu informieren. Es ist immer Aufgabe der Eltern. Denn da geht es, wie ich vorher schon erwähnt habe, um das Vertrauensverhältnis und dass jemand aus der Familie der Überbringer oder die Überbringerin sein muss.

Manchmal wollen Kinder gleich sehr viele Informationen und fragen ganz genau nach.

Manchmal sind aber die Kinder auch mit der Todesnachricht so überfordert, dass die Informationen häppchenweise erfolgen, also Stück für Stück. Manche Kinder fragen sehr genau nach, manche wollen gar nicht so genau wissen, was passiert ist. Da kann man als Erwachsener, wenn es sich um Ihr eigenes Kind handelt, wahrscheinlich gut einschätzen, wie viel Information braucht mein Kind jetzt oder verkraftet es auch gerade. Denn je nach Persönlichkeit und Verständnis des Kindes, ob das Kind schon versteht, was tot sein bedeutet, wird das Kind reagieren und Fragen stellen, beziehungsweise Informationen wollen. Denn manche Kinder fragen auch gar nicht, weil sie einfach nicht begreifen, was der Tod für sie bedeutet. Was bedeutet es, wenn die Mama, der Papa gestorben ist? Was bedeutet das jetzt für mein Leben? Das ist wieder sehr abhängig vom Alter, dazu sage ich später noch ein paar Worte, wie weit sich das auswirkt auf die Fragestellung und auf die Reaktion der Kinder. Manchmal fragen Kinder auch nicht nach, weil sie nicht wissen, was sie fragen sollen.

Kinder, die zum ersten Mal mit dem Tod konfrontiert sind, wissen nicht, was sie fragen sollen. Manchmal glauben sie auch, sie wissen alles, und sie kreieren sich selber ihr inneres, eigenes Bild, was natürlich die Gefahr birgt, dass die Fantasie dazukommen kann und dass falsche Informationen dazukommen können, weil die Kinder das Bild vom Tod vielleicht aus dem Fernsehen haben oder vom Computerspielen und Sie merken schon, wenn sie denken, dass jetzt Halloween ist, dass überall Masken und Skelette sind, und Kinder sehen vielleicht den Tod so. Und Kinder, die nicht fragen, denen kann man dann auch vorsichtig immer wieder Informationen geben und schauen, dass sei ein realistisches Bild bekommen. Was es von Erwachsenen braucht, die Kinder in dieser Zeit begleiten ist natürlich Offenheit, Ehrlichkeit und auch den Mut, die Dinge wahrheitsgemäß und kindgemäß anzusprechen und auszusprechen. Es braucht auch viel Einfühlungsvermögen, denn wie vorher gesagt manche Kinder brauchen viele Informationen sofort und andere brauchen sie häppchenweise. Ich zum Beispiel merke das auf meiner Arbeit, wenn wir über Themen sprechen, die sehr schwierig für die Kinder sind, oder wenn es Emotionen gibt, oder auch darum was ist genau passiert, dass die Kinder mir ganz klar signalisieren „So Martina, soweit können wir fragen,

soweit können wir reden aber jetzt machen wir etwas anderes“. Die Kinder signalisieren das, indem sie wo anders hinschauen oder sie lenken auf ein anderes Thema ab - auf Schule oder Freizeit. Man spürt ganz genau wie weit sich die Kinder an diesem Tag oder zu diesem Zeitpunkt einlassen wollen. Aber was wichtig ist, ist einfach, dass wir als Erwachsene egal in welchem Kontext Sie jetzt mit Kindern tätig sind, ob in der Familie selber oder als Pädagogin oder Pädagoge, dass wir den Kindern das Signal geben oder auch die Aussage: „Es ist möglich, immer Fragen zu stellen“, dass wir das Signal senden „Wir sind offen für Fragen.“ Es ist wichtig, dass du Fragen stellst. Es ist wichtig, dass du deine Gedanken mitteilst, dass wir über Gefühle sprechen und das ist der erste Schritt des nun beginnenden Trauerprozesses. Manchmal glauben wir vielleicht Kinder sind zu jung für das Thema Tod. Doch wenn man etwas genauer hinschaut, sind Kinder auch sehr interessiert und neugierig, was um sie herum passiert. Sie finden einen toten Vogel, sie finden tote Tiere, sie sehen im Fernsehen etwas, deswegen ist es keine Illusion, wenn man darüber nachdenkt, dass die Kinder sich Gedanken machen. Die Kinder denken darüber nach und haben viele Fragen zu dem Tot. Ich erlebe es immer wieder, ich habe lange mit Kindern von drei bis sechs Jahren gearbeitet und es ist wunderbar mit ihnen zu philosophieren und zu sehen, welche Gedanken sie sich machen und von uns muss nur das Signal kommen „Ja, traue dich, du kannst die Fragen stellen und ich werde versuchen, mit dir zusammen eine Antwort zu finden.“ Es braucht natürlich Mut und Offenheit und Vertrauen, mit dem Thema umzugehen. Aber ich glaube wir können den Kindern das Thema Trauer schon zutrauen. Es ist auch wichtig, die richtigen Worte zu verwenden. Je jünger die Kinder sind umso mehr, denn Kinder nehmen alles wörtlich. Das heißt wenn Eltern oder Angehörige sagen, derjenige ist eingeschlafen, birgt es für die Kinder die Gefahr: „Wenn ich am Abend einschlafe, wache ich dann wieder auf oder bin ich dann auch tot?“ Wenn jemand weggegangen ist: „Okay, weggehen das heißt dann aber der kann auch wiederkommen.“ Wenn jemand im Himmel ist: „Was passiert dann? Schaut der dann immer zu, was ich mache? Muss ich jetzt immer brav sein?“ Also die Kinder nehmen das sehr genau. In meiner Arbeit mit den Kindern und den Trauerprozessen verwenden wir wirklich die Wörter „Tod“ und „gestorben“. Ich hatte mal ein Erlebnis mit zwei Mädchen, wo die eine zu der anderen sagt: „Ge, der Papa ist gestorben“ und sie sagt: „Nein, der ist ja nur im Himmel.“ Also es ist für Kinder ganz wichtig, das zu benennen und auch diese Wörter klar zu definieren. Grundsätzlich gehen sie davon aus, jede Frage, die irgendein Kind stellt, ist eine gute Frage, weil jede Frage, die gestellt wird, darauf können wir als Erwachsene reagieren. Darauf können wir eine Antwort geben. Fragen, die gestellt werden, bleiben nicht unbeantwortet. Denn sonst, wie ich vorher schon erwähnt habe, kreieren die Kinder ihre eigenen Bilder und die Fantasie ist manchmal wirklich schlimmer als die Wirklichkeit. Gerade Kinder in sehr jungem Alter, die eine sehr rege Fantasie haben, stellen sich oft wirklich Dinge vor, die wir als Erwachsene gar nicht

nachvollziehen können. Ich habe das oft erlebt und deshalb plädiere ich auch dafür, die Dinge so zu benennen und keine Angst zu haben vor Fragen. Es ist eher so, dass die Fragen, die nicht gestellt werden, schwierig sind für die Kinder, weil wie sollen die alleine eine Antwort finden? Wie sollen die alleine damit umgehen und das Thema verarbeiten? Manchmal kommen bei Eltern im Elterngespräch die Sorge „Ja aber was ist, wenn ich weinen muss?“ Ich will meinem Kind schon die Wahrheit sagen, ich will auch, dass mein Kind fragt, aber es ist oft, wirklich sehr sehr oft die Sorge, was ist, wenn ich weinen muss? Ja die Trauer gehört zum Tod dazu, wann darf ich traurig sein, wenn nicht dann, wenn jemand verstorben ist? Und so wie Kinder lernen, über die Straße zu gehen, Schuhe zu binden oder zu essen, so lernen die Kinder von uns auch den Umgang mit Gefühlen. Eine Mama, die immer stark ist, ein Papa, der nicht weinen will oder was auch immer, der signalisiert. „Du darfst zwar traurig sein, aber zeig es nicht!“

Und Kinder müssen das, was ihnen passiert, nach außen zeigen und einfach lernen, mit diesem Verlust umzugehen, und lernen, neu ins Leben zu blicken. Nach einem Todesfall erleben die Kinder, ganz egal ob das Buben oder Mädchen sind... Ich habe vor kurzem wieder die Aussage gehört: „Na, der zeigt keine Gefühle, na der ist ein Bub.“ Wir können einmal davon ausgehen, dass Buben und Mädchen Gefühle haben und dass diese auch in ihnen sind und besonders wenn jemand verstorben ist. Oft ist es von außen eine Regel: Du darfst mehr zeigen, und du darfst weniger Gefühle zeigen.

Aber wir können davon ausgehen, dass nach einem Todesfall sehr viele unterschiedliche Gefühle in den Kindern sind, die die Kinder nicht ordnen können und die die Kinder nicht verstehen. Die Kinder verstehen die Welt nicht mehr, wenn Papa oder Mama zum Beispiel verstorben sind. Und hier lernen die Kinder einfach von uns Erwachsenen, wenn wir Gefühle benennen und zeigen können, wie ich vorher gesagt habe, bei einem Gespräch wenn die Mama mit dem Kind redet und der Papa weint, dann sehen die Kinder, es ist erlaubt, traurig zu sein und dann darf ich auch traurig sein. Das ist genauso erlaubt wie Wut und Angst zu zeigen. Es gibt eigentlich so eine Vielfalt von Gefühlen und alle brauchen wir zum Leben. Genau diese Vielfalt verwirrt aber die Kinder in dieser Situation und wir müssen ihnen helfen, einfach diese Gefühle, die sie zeigen, helfen damit umzugehen, Strategien zu finden, mit Wut umzugehen, mit Angst umzugehen und die Gefühle zu ordnen, zu benennen, Ausdruck zu finden dafür. Kinder, die einen Angehörigen verlieren, haben oft das Gefühl, sie seien verrückt. Irgendwas stimme mit ihnen nicht. Denn das sind so viele Gefühle, da ist gleichzeitig die Wut, dass das passiert ist, Trauer und dann aber spielen sie wieder mit Freunden, dann sind sie wieder fröhlich. Das verwirrt die Kinder. Jugendliche sagen dann oft: „Ich glaube ich bin verrückt!“ Dabei sind aber nicht die Kinder selber verrückt, weil diese Gefühle normal sind, sondern die Welt ist verrückt. Ihr ganz normaler Alltag hat sich verrückt. Er ist nicht mehr so, wie er vorher war. Und das ist eine wichtige Information, weil die Kinder

sonst noch mehr verwirrt sind. Und die Gefühle, die so rund um Trauer sind, sind sehr vielfältig. Da kann es sein, dass ein Kind erleichtert ist, weil zum Beispiel die Oma, der Opa lange krank war und die Kinder sind froh, dass er/sie jetzt keine Schmerzen mehr hat. Da gibt's natürlich die Trauer über den Verlust, dass man die Mama oder den Papa oder wer verstorben ist nicht mehr wiedersehen kann. Wut - Warum ist gerade mein Papa oder meine Mama verstorben? Letzens hat mir ein Mädchen erzählt, sie war eifersüchtig, weil alle Kinder vom Papa abgeholt werden nur sie selber nicht. Da gibt es auch das Thema Schuld. Es ist oft ein großes Thema: Hätte ich es verhindern können? Habe ich in irgendeiner Weise Schuld daran, dass jemand verstorben ist? Habe ich irgendetwas getan, was zum Tod geführt hat? Gerade sehr junge Kinder, die dieses magische Denken noch haben, glauben oft: „Ich war vielleicht schlimm, ich habe mein Zimmer nicht aufgeräumt. Dann hat sich die Mama immer so geärgert. Bei einem Streit habe ich einmal gesagt: „Du blöde Mama, ich möchte, dass du jetzt tot bist!““

Also das Thema Schuld ist oft ein sehr großes Thema, das Kinder am Trauerprozess auch hindern kann. Wenn jemand lange krank war, ist manchmal auch das Thema, ob der Arzt vielleicht ein anderes Medikament hätte geben können, dass der Papa weiterleben hätte können. Und natürlich ist auch die Unsicherheit ein starkes Gefühl: „Wie geht mein Leben jetzt weiter, wenn ich so einen wichtigen Menschen verloren habe?“ Und die Einsamkeit: Einsamkeit ist ein oft übersehenes Thema bei der Trauer, weil wenn eine Frau ihren Mann verloren hat, beziehungsweise ein Mann seine Frau, ist die Trauer bei denen selber sehr groß und die Kinder fühlen sich oft einsam, weil sie vielleicht in ihrer Trauer nicht so gesehen werden. Und dann gibt es Kinder, die nach außen hin gar nichts empfinden. Das sind die Kinder, die kommen und die ich frage, wie es ihnen geht, und sie sagen „Eh gut“. Denen ist nicht klar, welche Emotionen sie jetzt haben.

So wie bei den Fragen ist es bei den Gefühlen genauso. Jedes Gefühl, das gezeigt wird, ist ein gutes Gefühl und darauf können wir reagieren. Auf Kinder, die nichts empfinden, die nicht nach außen hin reagieren, auf die können wir nicht reagieren. Wir wissen nicht, wie es ihnen geht. Und wir können sie auch nicht unterstützen und ihnen nicht helfen. Also in meiner Arbeit mit den Kindern bei der Trauerbegleitung arbeiten wir sehr viel mit den Gefühlen, weil es einfach wichtig ist, sich da auszukennen. Ich merke auch immer, dass die Kinder so dieses „Welche Gefühle kennt ihr?“ fragen und dass da die Vielfalt nicht da ist und erst wenn man dann Beispiele nennt, kennen die Kinder auch die Wörter zu den Gefühlen. Im ersten Augenblick mag es vielleicht angenehm sein, wenn Kinder gar nicht reagieren, aber das weckt den Anschein, dass es den Kindern gut geht. Aber allen, die mit Kindern arbeiten, die mit Kindern zu tun haben, denen muss bewusst sein, dass Kinder auf so eine Krise, auf so eine Veränderung in irgendeiner Weise reagieren müssen. Wenn sie die Möglichkeit haben, ihre Gefühle auszudrücken, dann hilft ihnen das bei der Verarbeitung. Wenn Kinder gar nicht

reagieren, reagieren oft der Körper oder die Psychosomatik, was Sie vielleicht schon einmal gehört haben oder was Sie vielleicht selber wissen, dass Kinder dann oft anfangen zu Bettnässen oder sie haben Bauchweh. Das heißt der Körper, die Seele braucht eine Möglichkeit, um mit der Nachricht umzugehen und mit der Trauer umzugehen und wieder neu ins Leben zu schauen.

Was die Verarbeitung noch erschwert und was die Erwachsenen oft die Kindertrauer nicht sehen lässt, ist einfach die Tatsache, dass Kindertrauer ganz anders ist als Erwachsenentrauer. Kinder trauern genauso lange und genauso schwer wie wir und doch ist sie nicht immer gleich erkennbar. Denn die Aussage „Kinder trauern in Pfützen und Erwachsene durchschwimmen einen Ozean“ beschreibt den Unterschied für mich sehr gut. Denn es bedeutet, dass Erwachsene in der Trauer versinken können. Die versinken in der Trauer und kommen auch ganz schwer wieder heraus. Kinder haben aber die Möglichkeit, punktuell zu trauern. Das heißt, wie ich eben gesagt habe, in Pfützen zu trauern.

Ich erzähle Ihnen ein Beispiel: Eine Mutter geht mit ihrem Sohn ins Einkaufszentrum. Der Vater ist verstorben und plötzlich wird der Bub ganz traurig, weil er die weihnachtliche Deko sieht und daran denkt, dass es dieses Jahr ein Weihnachtsfest ohne Papa sein wird. Und in dem Augenblick vermisst er den Papa ganz stark, weil er denkt: „Wie wird das werden? Wer wird den Weihnachtsbaum aufstellen? Wer wird der Mama helfen, das Weihnachtsessen vorzubereiten?“ Er ist in dieser Trauerpfütze drinnen. Das ist auch echt, das ist wahr. Dann gehen sie weiter im Einkaufszentrum und er sieht in einem Spielzeuggeschäft ein Bauset, das er schon lange haben will, und auf einmal ist er fröhlich und sagt: „Mama, das wünsche ich mir zu Weihnachten. Und kaufst du mir das? Und schenkst du mir das? Und Hunger habe ich auch!“ Das ist Kindertrauer. So eben noch in der Trauerpfütze gestanden, ist es den Kindern schon wieder möglich, wieder herauszuspringen und die Trauer beiseite zu schieben. Und das ist ein wichtiger Schutz für die Psyche des Kindes, weil Kinder nicht durch einen Ozean schwimmen können. Kinder können aber sehr wohl jeden Tag ein paar Pfützen durchwaten und mit der Unterstützung einer Person an ihrer Hand noch viel leichter. Aber gerade diese Tatsache, dass Kinder in Trauerpfützen springen und wieder heraus, macht es oft für Erwachsene so schwer, Kindertrauer zu verstehen. Das heißt, sie wird manchmal nicht ernstgenommen und von Erwachsenen, die noch nie etwas davon gehört haben, dass Kinder anders trauern, wird sie manchmal auch als willkürlich empfunden, oder als Kinder, die diese Situation ausnutzen. Ich kenne auch die Fragen, ob es normal ist, dass ein Kind im Unterricht sitzt, gerade seine Schularbeit schreibt und auf einmal sagt es, es sei so traurig, und fängt zu weinen an. Oder die Konzentration ist auf einmal weg. Wenn man weiß, dass Kinder in Pfützen trauern, dann weiß man auch, dass das normal ist oder dass das einfach die Kindertrauer auszeichnet, dass das Kind in einer Phase, in der es sich konzentriert, in der es nicht abgelenkt ist, sehr wohl die Trauer mit voller Wucht da sein kann und das für

eine sehr lange Zeit. Und diese Kindertrauer kann jederzeit da sein. Kinder können jederzeit in Trauerpfützen springen und es ist ganz egal, wo sie sind. Es kann im Einkaufszentrum sein, im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause vor dem Schlafengehen oder bei einem Ausflug, wenn es gerade wunderschön ist. Denn Trauer wird ausgelöst, das ist sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern so, durch eine Erinnerung, durch ein Gefühl oder ein Bild, manchmal durch einen Geruch oder durch ein Wort. Sie kann immer da sein. Egal wo die Kinder hingehen, sie nehmen ihre Trauer mit und man weiß nicht, wann sie kommt. Eine Kollegin hat mir einmal erzählt, sie haben im Kindergarten ein Buch angeschaut und dann kam eine Erinnerung an einen Ausflug und das Kind ist in Tränen ausgebrochen. Also es triggern oft Dinge von außen die Trauer. Dann kann es aber genauso gut wieder sein, dass das Kind wieder herausspringt und es wieder fröhlich ist, was aber nicht heißt, dass das Kind nicht genauso traurig und genauso betroffen ist wie der Erwachsene. So individuell wie die Kinder selber sind, so individuell sind ihre Trauer und ihre Reaktionen auf den Todesfall. Hilfreich im Umgang mit trauernden Kindern ist auch das Wissen, welche Todeskonzepte die Kinder haben, in welchem Alter Kinder wie reagieren und welche Vorstellung Kinder vom Tod haben.

Ich möchte Ihnen einen kurzen Überblick geben, dass man auch verstehen kann, was in dem Alter gerade wichtig ist, wie man die Kinder auch unterstützen kann. Sehr kleinen Kindern im Alter von drei bis sechs kann man den Tod noch nicht erklären, sie verstehen einfach nicht, was tot sein bedeutet. Das kommt daher, dass sie noch kein Zeitgefühl haben, dass sie das magische Denken haben, dass sie noch so in der Welt leben, alles drehe sich nur um sie und sie können alles beeinflussen. Der Tod ist kein bedeutsamer Begriff für sie, er kann nicht verstanden, nicht erklärt werden. Der Tod ist für unter Dreijährige so wie schlafen gehen, auf eine Reise gehen, der Papa/die Mama geht zur Arbeit und kommt wieder. Es ist wie kommen und weggehen. Es gibt meistens keine spezifischen Trauerreaktionen, bis man dann in einem späteren Alter ist, sondern die Kinder reagieren auf ihr Umfeld. Das heißt, wenn sehr viel Trauer in ihrem Haus ist, dann werden die Kinder auch reagieren, mit Schlafstörungen vielleicht oder mit Essstörungen, dass sie sehr anhänglich werden, dass sie sehr weinerlich werden. Also das sind diese indirekten Reaktionen, die sich mehr auf ihre Bezugspersonen beziehen als auf das Ereignis selbst. Das kommt daher, dass die Kinder natürlich mit dem Elternteil, der da ist, emotional verbunden sind, dass sie genau spüren, dass es der Mama/dem Papa/der Oma schlecht geht. Die sind traurig oder verhalten sich anders. Die sind sehr ungeduldig und darauf reagieren die Kinder.

Ich werde auch manchmal gefragt, ob man dann trotzdem sagen soll, dass Mama/Papa/Oma gestorben ist. Es ist wichtig, dass man dann auch bei jungen Kindern gleich die richtigen Worte findet, denn wenn ein Kind in sehr jungen Jahren zum Beispiel die Mama verliert, dann wächst dieses Geschehen, das zu seinem Leben dazugehört, mit ihm mit. Und wenn

das Kind dann in einem Alter ist, wo es Fragen stellen will, hat es auch die Möglichkeit, da zu fragen, weil es einfach weiß, dass die Mama gestorben ist, und es kann fragen, was damals passiert ist. Also wenn das Alter kommt, ist es wichtig für die Identitätsfindung, und dann kann das Kind nachfragen, weil es mit dem aufgewachsen ist, dass die Mama oder der Papa oder wer auch immer verstorben ist. Ältere Kinder, so im Kindergartenalter, verstehen immer noch nicht, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Zu mir hat einmal einer gesagt: „Weißt du, die Mama ist schon lange genug tot, die könnte jetzt schon wiederkommen.“ Also Sie sehen schon, Kinder verstehen nicht, dass der Tod etwas für immer ist.

Der Tod ist für Kindergartenkinder mit Dunkelheit verbunden, bewegungslos sein. Sie kennen das vielleicht von Drei- bis Sechsjährigen, die spielen auch oft „tot sein“. Ich frage manchmal auch in der Arbeit die Kinder, was der Unterschied zwischen „tot sein“ spielen und wirklich tot sein ist. Die wissen das und sagen dann, da kann man nicht mehr aufstehen, weil sie einmal einen toten Vogel gefunden haben, der nicht mehr fliegen konnte. Trotzdem verstehen sie es noch nicht ganz, weil sie auch dieses Zeitgefühl noch nicht haben, weil dieses Endgültige, dieses „für immer“ ist noch kein Begriff für sie, der wächst erst so in der Volksschulzeit. Kinder im Kindergartenalter pendeln dann hin und her zwischen Realität und Fantasie. Auf der einen Seite spüren sie im Alltag, dass ein Elternteil, die Oma oder der Opa nicht mehr wiederkommt, auf der anderen Seite könnte es ja sein, dass sie nur im Urlaub sind. Ich habe das auch schon oft erlebt, dass wenn ein Elternteil schon lange krank war oder im Krankenhaus war und vielleicht im Krankenhaus verstorben ist, dass die Kinder dann sagen: „Ich glaube, der ist noch im Krankenhaus.“ Also dieses Pendeln zwischen Realität und Fantasie spielt eine große Rolle. Was bei Kindergartenkindern oft ist, mit denen kann man relativ gut philosophieren und die wollen auch sehr viele Informationen sammeln, sie stellen viele Fragen, es ist meistens sehr unkompliziert, mit Kindern im Kindergartenalter über das Thema Tod und Sterben zu reden. Es gibt weniger verbale Gefühlsäußerungen. Jüngere Kinder im Kindergartenalter sagen weniger, dass sie traurig sind. Es ist aber natürlich sehr unterschiedlich, wie Eltern vorher mit den Kindern über Gefühle gesprochen haben. Daher ist es im Kindergartenalter wirklich sehr wichtig, dass sie auf das Wording schauen, weil sie wirklich alles sehr wörtlich nehmen. Ich hatte da auch jetzt erst eine Aussage, als im Kindergarten zu Ostern darüber gesprochen wurde, dass Jesus auferstanden ist, und die Kinder haben gleich gesagt, wenn der Jesus auferstehen kann, dann könnte doch der Papa von der Nina auch auferstehen. Also die nehmen wirklich alles sehr wörtlich. Da muss man wirklich gut aufpassen, was man sagt.

Bei Kindern im Volksschulalter, da entwickelt sich langsam das Verständnis für den Tod, sie merken langsam, dass der Tod etwas ist, das man nicht revidieren kann. Wer gestorben ist, der kommt nicht wieder. Und die Kinder im Volksschulalter begreifen auch, dass der Tod etwas ist, das alle betrifft, dass Tiere und Menschen sterben. Was natürlich dazu führen

kann, dass viele Ängste entstehen. Denn wenn alle sterben können, dann kann es genauso gut sein, dass die Mama, die noch da ist, auch sterben kann, oder dass die Schwester sterben kann.

Im Volksschulalter verstehen die Kinder auch den Zusammenhang zwischen Tod und Ereignis, die Kinder können vielleicht die Gründe für den Tod nennen, die wissen genau, dass jemand sterben kann, weil er krank ist, weil er einen Unfall hatte. Dieses Verständnis dafür, dass der Tod nicht mehr rückgängig gemacht werden kann, kommt natürlich daher, dass sich das Zeitverständnis differenziert hat. Manchmal, oder eigentlich oft muss ich sagen, ist es aber so, dass die Kinder auch im Volksschulalter dieses magische Denken noch haben: „Wenn ich jetzt eine Woche ganz brav bin, vielleicht kommt der, der verstorben ist, wieder.“ Ich habe es oft sogar bis ins Jugendalter hinauf, dass die Kinder sagen: „Wenn ich jetzt nur auf die Fliesen steige und nicht auf die Fugen, dann passiert das und das.“ Also dieses magische Denken bleibt ganz lange erhalten und spielt auch eine große Rolle bei Kindern. Man darf auch nicht vergessen, dass der Wunsch da ist, dass alles so ist wie vorher. Der Wunsch bleibt ganz lange, vielleicht sogar manchmal ein ganzes Leben lang, diese große Sehnsucht nach dem Verstorbenen. Dieses magische Denken gibt einem schon die Chance, da hinein zu flüchten in eine Fantasie oder den Wunsch.

Kinder im Volksschulalter haben auch großes Interesse so rund herum an den Dingen, die rund um den Tod passieren. Die interessieren sich für Begräbnisse, was mit dem toten Körper passiert, was passiert, wenn jemand gestorben ist. Die wollen da ganz viele Informationen, was manche Erwachsene auch erschreckt. Mich hat einmal ein Kind gefragt, wenn jemand gestorben ist, ob der dann noch blutet, wenn man sich hineinschneidet. Solche Fragen kommen dann oft.

Im Jugendalter, so zwischen zehn und vierzehn, wird der Tod dann auch im biologischen Sinne verstanden. Das heißt, die Kinder wissen sehr wohl, dass der Tod etwas Unausweichliches ist und dass der, der gestorben ist, nicht mehr kommt, dass der Körper leblos ist und dass das Herz aufhört zu schlagen, dass man nicht mehr atmen, nicht mehr essen muss, nicht mehr trinken muss. Das wird in dem Alter gut verstanden. Im Volksschulalter, wo es noch nicht so verstanden wird, das sage ich vielleicht der Vollständigkeit halber auch noch, da entsteht nämlich oft so der Gedanke bei Kindern, ob der, der gestorben oder begraben ist, auch wirklich tot ist. Da ist auch ganz stark die Frage noch, dass der jetzt unten im Grab ist, aber was ist, wenn der noch lebt. Diese Fragen stellen sich Volksschulkinder, aber mit zehn bis vierzehn ist es biologisch gesehen klar, dass der Körper leblos ist und er gestorben ist. Im Alter von zehn bis vierzehn wissen Kinder schon viele Dinge über den Tod und ich erlebe auch oft, dass Kinder auch wirklich nachgooglen, um gewisse Dinge zu erfahren. Die holen sich diese Informationen aus dem Internet, auch gerade was das Körperliche betrifft. Was passiert mit dem Körper, wenn er begraben wurde?

Was passiert mit dem Körper, wenn er eingeäschert wurde? Nach außen hin ist das Alter dann aber so, dass die Kinder dann eher Desinteresse zeigen, weil es für sie einfach schwierig ist, mit Gefühlen umzugehen. Nach außen hin schaut das dann so aus, als wäre es ihnen gleichgültig oder als hätten sie kein Interesse. Das liegt aber daran, dass oft zwischen zehn und vierzehn die Pubertät einsetzt und dass eigentlich gerade ein anderes Thema aktuell wäre, wie sich mit sich selbst oder mit Gleichaltrigen zu beschäftigen, und dann wirft so ein Todesfall in der Familie die Entwicklung aus der Bahn.

Also grundsätzlich geht man davon aus, dass Kindertrauer abhängig ist vom Alter, von der Entwicklung der Kinder, vom Umfeld, von der Art des Todes und wer verstorben ist, also von der Beziehung.

Ich komme schon zum Schluss. Jetzt möchte ich mich noch kurz zusammenfassen: Was brauchen Kinder im Trauerprozess? Sie brauchen ehrliche und kindgemäße Informationen. Das heißt ein Dreijähriger, ein Vierjähriger braucht andere Informationen als ein Zehn- oder Vierzehnjähriger, weil ansonsten die Fantasie einsetzt. Nur wenn man ihnen die Informationen gibt und offen ist für das Thema, sind Gespräche möglich, nur dann kann man auch das Kind unterstützen und weiß, wie es dem Kind geht.

Was natürlich förderlich ist oder was notwendig ist im Trauerprozess, ist, dass das Kind Nähe, Sicherheit und Halt spürt. Ich kann nur Gefühle und Gedanken äußern oder Fragen stellen bei jemandem, wo ich weiß, der möchte die mir auch beantworten. Also ich habe es ganz oft in Fortbildungen, dass Pädagogen sagen, es gebe Kinder, die ganz viele Fragen stellen, und die anderen Pädagogen sagen, ihnen stelle keiner eine Frage. Das könnte zum einen daran liegen, dass der eine Offenheit signalisiert und der andere Angst hat, eine Frage nicht beantworten zu können. Es hat oft auch mit den Signalen zu tun, die wir senden. Wenn wir die Offenheit haben, Fragen zu beantworten, dann werden die Kinder auch auf uns zukommen.

Was noch förderlich ist im Trauerprozess, ist der Umgang und die Möglichkeit, Gefühle auszudrücken, Anteil zu nehmen am Prozess der Trauer, gerade wenn man jetzt in einem beruflichen Kontext ist mit den Kindern, dass wir zwar Mitgefühl mit ihnen haben, aber nicht mitleiden. Also wenn wir mitleiden mit den Kindern, ist es auch so ein Thema, wo die Kinder sich uns nicht mehr anvertrauen, weil sie nicht noch jemanden traurig machen wollen, sie wollen einfach, dass sie jemand hört, dass sie jemand sieht und versteht, der sie unterstützen kann. Also Mitgefühl – Ja, Mitleid ist nicht förderlich.

Wichtig ist auch, dass man sich Unterstützungspersonen vielleicht im Umfeld sucht, wenn man als Elternteil betroffen ist oder vielleicht als Angehöriger, weil man selbst gerade nicht in der Lage ist, das Kind zu unterstützen. Da könnte man sich dann, wie gesagt, vielleicht Unterstützung holen, vielleicht bei Fachleuten, bei „Rainbows“ oder wo auch immer.

Wichtig ist es auch, mit dem Kind Erinnerungen zu bewahren und das Andenken an den Verstorbenen zu bewahren. Also für Kinder wäre es ganz schlimm, wenn auf einmal alle Bilder des Verstorbenen verschwinden, wenn auf einmal keine Dinge mehr von der Mama/dem Papa/den Großeltern da sind, die mich erinnern, dass dieser Mensch einmal da war. Und dann muss man sich bewusst sein: Trauer braucht Zeit. Trauer ist ein Prozess. Trauer braucht auch Raum. Trauern kann man dort, wo man die Möglichkeit dazu hat. Schnell zwischen zwei Tätigkeiten zu trauern wird nicht möglich sein und wird auch nicht geschehen, aber der Trauer Raum zu geben und Trauerräume zu schaffen ist wichtig für die Kinder. Kinder können nicht so wie ich jetzt mit Ihnen rede und wie ich versuche, Ihnen das zu erklären, denn Kinder brauchen andere Ausdrücke für Trauer, die brauchen einen kreativen Raum, die brauchen spielerische Methoden, die brauchen Bücher vielleicht oder Rituale. Das heißt, alles, was einen Eindruck macht, braucht einen Ausdruck. In dem Fall macht der Tod eines Angehörigen den Eindruck und die Kinder brauchen den Ausdruck vielleicht im Kreativen und haben somit einen Platz für ihre Trauer.

Manchmal ist es sinnvoll, wirklich eine Begleitung von außen zu suchen, wenn die Eltern sehr belastet sind, wenn es viele Fragen gibt, viele Unsicherheiten. Dann ist es vielleicht sinnvoll, sich eine Begleitung von „Rainbows“ zu suchen oder von anderen Fachleuten und einfach zu sagen: „Was braucht mein Kind? Wie kann ich mein Kind unterstützen?“ Ich kann keiner Familie, keinem Kind die Trauer abnehmen, weil Trauer etwas ist, was nur jeder für sich selbst bewältigen kann, aber ich kann die Kinder ein Stück des Weges begleiten und ich kann die Eltern unterstützen und somit die ganze Familie stärken, weil viel Unklarheit herrscht, und auch Möglichkeiten zum Ausdruck schaffen.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen einen Satz sagen, den mir kürzlich ein Mädchen gesagt hat, die ich gefragt habe, ob sie das Gefühl hat, dass ihr die Trauerbegleitung geholfen hat oder ob sich etwas verändert hat, und sie hat gesagt: „Ja, es hat sich etwas verändert, weil du mir das Gefühl gegeben hast, dass alles irgendwann wieder gut wird.“ Und ich glaube das ist so das, was wir den Kindern geben können: Es ist anders, aber es kann wieder gut werden.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und mein Kollege hilft mir jetzt, das freizuschalten, dass Sie, wenn Sie möchten, noch Fragen stellen können. Dankeschön für Ihre Aufmerksamkeit!