



Wenn Kinder nach dem Tod fragen...

Wenn Kinder nach dem Tod fragen, ist es nicht selten, dass uns die Antwort darauf schwer fällt. Wir wollen Kinder schützen, sie vor Schwerem bewahren und ihnen ein möglichst sorgenfreies Leben ermöglichen.

Doch zum Leben gehört auch der Tod. Und so stellen uns Kinder ganz selbstverständlich auch Fragen zum Sterben, dem Tod und was danach kommt.

Was also tun, wenn Kinder und Jugendliche uns fragen?

- Weichen Sie den Fragen nicht aus
- Fragen Sie beim Kind nach, was es selber darüber denkt
- Antworten Sie in kurzen und einfachen Sätzen
- Erzählen Sie, was Sie darüber denken, glauben, hoffen und sich wünschen
- Und wo Sie selbst keine Antwort wissen, auch dies benennen und sich gemeinsam auf die Suche nach möglichen Antworten begeben oder überlegen, wer Ihnen mehr darüber erzählen könnte (z.B. Oma, Pfarrer, Freunde die hier schon Erfahrung haben)
- Vermeiden Sie beschönigende Beschreibungen, denn häufige Umschreibungen für den Tod („in Frieden ruhen“, „ewiger Schlaf“) sind für ein kleines Kind verwirrend. Benennen Sie das Sterben und den Tod direkt mit Worten – statt dass Verstorbene „schlafen“ oder „von uns gehen“.
- Seien Sie nicht verwundert, wenn das Kind kurz darauf auch wieder das Thema wechselt und sich ganz von selbst anderen Themen zuwendet und erst später mal wieder – vielleicht ganz unverhofft an der Supermarktkasse – eine weitere Frage stellt
- Kommen Sie über die Kinderfragen, die ja häufig auch unsere Fragen sind, auch mit Anderen ins Gespräch

Diese Aufzählung ist nicht vollständig, doch möchte sie Mut machen und Interesse wecken, sich auf diese Gespräche mit Kindern und Jugendlichen mit ihren Fragen und Gedanken dazu einzulassen.

Vielleicht bietet sich für einen Gesprächsimpuls auch einmal ein Spaziergang über den Friedhof an, (Bilder-)Bücher oder altersentsprechende Filme.

Was trauernden Kindern und Jugendlichen eine Hilfe sein kann

Kinder und Jugendliche sind vom Tod eines nahestehenden Menschen ebenso betroffen wie dies Erwachsene sind. Jede und jeder auf seine eigene Weise. Auch wenn Kinder mit ihrer Trauer anderes umgehen, sie anderes zeigen oder auch verstecken, gilt es, sie ihrem Alter entsprechend einzubeziehen, sie zu informieren und teilhaben lassen an der Trauer der Familie / der Gruppe etc.. Denn Kinder und Jugendliche spüren ohnehin, schon von klein auf, das etwas „in der Luft“ liegt. Wenn wir sie einbeziehen, können sie ihr Umfeld und sich besser verstehen und im Miterleben lernen, wie wir in der Familie und der Gesellschaft mit den Herausforderungen im Leben gut umgehen.

Folgende Punkte sind angelehnt an die „Charta für trauernde Kinder“, welche bereits 1992 vom Verein „Wiston's wish“ in Großbritannien formuliert wurden:

- **Angemessene Information**
d.h. Antworten auf ihre Fragen und Informationen, die deutlich erklären, was passiert ist, weshalb dies so war und was als Nächstes geschehen wird. Dabei brauchen Sie nicht mehr erzählen, als vom Kind erfragt wird bzw. es verarbeiten kann. Es wird weiterfragen, was es noch braucht, wenn es spürt, dass das Thema kein Tabu ist.
- **Mit einbezogen sein**
d.h. trauernde Kinder fragen, wieweit sie mit einbezogen werden möchten, ihnen Teilnahme ermöglichen und Alternativen aufzeigen.
- **Einen erlebbaren Abschied ermöglichen**
Um den Tod „begreifen“ zu können mit den Kindern und Jugendlichen überlegen, ob sie den Verstorbenen nochmals sehen und an der Beerdigung teilnehmen möchten (mit Vorbereitung und Begleitung), wie sie „aktiv“ Abschied nehmen können: etwas malen, einen Brief schreiben, ein Foto von sich auswählen und in den Sarg bzw. das Grab legen (jedoch am Besten nicht das Lieblingskuscheltier, welches dann auch noch vermisst wird).
- **Altersgemäße Ausdrucksformen fördern**
Kinder dürfen auf ihre Art und Weise vom Erlebten, Gehörten erzählen bzw. es zum Ausdruck bringen, es in ihr Spiel einbeziehen, davon malen oder in Worten ausdrücken. Es ist wichtig, dass diese Geschichten angehört, gelesen oder angeschaut werden von Menschen, die ihnen wichtig sind. Jugendliche tun dies eher mit Schreiben, Gedichten, Tagebuch, Musik hören oder selbst machen, über Kontakte zu Freunden und über verschiedene Internetforen.
- **Gefühle ausdrücken**
Trauernde dürfen unbefangen ihre Gefühle ausdrücken, ob Wut, Verzweiflung, Angst, Freude, Schuld uvm. Sie werden dabei unterstützt, dies in angemessener Weise zu tun.
- **Nicht schuld daran**
Trauernde Kinder und Jugendliche sollten nach einem Verlust wissen, dass sie nicht verantwortlich für den Tod sind und keine Schuld daran haben.

- **Erinnerungen Raum geben**
Trauernde Kinder haben das Recht, die verstorbene Person für den Rest ihres Lebens in Erinnerung zu behalten, wenn sie dies möchten – Erwachsene übrigens auch!
- **Rituale und gewohnte Routine geben Orientierung, Stabilität, Kontinuität**
Vertraute Abläufe, die Sicherheit geben, geliebte Aktivitäten und Interessen beibehalten oder gemeinsam mit der Zeit verändern (Mahlzeiten, Gute-Nacht-Geschichte, Spiele, Vereinsaktivitäten...). Sie wirken ohne Sprache.
- **„Trauerfreie“ Zonen**
Es tut gut auch Orte zu haben, wo das Thema zwar nicht totgeschwiegen wird, aber auch nicht so präsent wie z.B. Zuhause ist: im Kindergarten, in Schule, dem Verein. Sprechen Sie mit den Kindern/Jugendlichen, was ihnen lieb ist und überlegen zugleich, wer dennoch darüber informiert sein sollte, um mit Rücksicht Schutz bieten zu können.
- **Respekt vor verschiedensten Abschieden / Verlusten**
Der Abschied vom Kindergarten, der Umzug der Freundin, die verlorene Puppe, der Tod eines Haustiers, die Trennung der Eltern... sind Abschiede, die Kinder ähnlich schwer beschäftigen können, wie die Trauer um einen verstorbenen Menschen. Seien Sie sehr mitfühlend mit all diesen Verlusten.
- **In Beziehung / Verbindung bleiben**
Bleiben Sie im Kontakt, fragen nach, bieten sich an, respektieren aber auch Distanz. So begegnen wir auch der Bandbreite an Gefühlen mit Respekt, nicht wertend oder sie verändern wollen – sondern z.B. „Ja, es ist traurig, dass ... gestorben ist.“ – und halten es selbst mit aus. Wenn ein Kind nicht weint, ist das kein Zeichen, dass es nicht trauert. Bei Körperkontakt der Intuition vertrauen und diese jedoch auch überprüfen. Gehen Sie auf Fragen ein und begeben sie sich auf die gemeinsame Suche nach möglichen Antworten. Pflegen Sie Wahrhaftigkeit als menschliche Grundhaltung in der Begegnung mit anderen.
Das gemeinsame Tun ist gerade im Kontakt mit Jugendlichen wichtig: Spaziergang, gemeinsame Blickrichtung. Jugendliche wollen nicht oft und vor allem nicht über ihr Innenleben mit Erwachsenen sprechen. Da kann es durchaus helfen, von sich selbst zu erzählen – und es dabei belassen.
Kinder und Jugendliche mit Verlusterfahrung stellen Erwachsene oft auf die Probe und wollen deren Verlässlichkeit überprüfen. Geschieht meist unbewusst. Geben Sie ihnen diese Sicherheit und gehen ihnen nicht aus dem Weg.
Vertrauen Sie auf die Selbstheilungskräfte der Kinder und Jugendlichen und unterstützen sie diese. Und wo Fragen bleiben oder es gut tun könnte, auch professionelle Hilfsangebote in Anspruch nehmen.
- **Mit anderen Betroffenen zusammenkommen**
Trauernden kann es gut tun, wenn sie Gelegenheit erhalten, anderen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Bedenken Sie zum Schluss:

Was Kindern hilfreich ist, tut vielleicht auch Erwachsenen gut?!

Wir stehen Ihnen gerne beratend und mit unseren Diensten für Familien, Gruppen, Einrichtungen und Ihr Interesse zur Verfügung!



Kontakt

Ökumenische Hospizinitiative im Landkreis Ludwigsburg e.V.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst

Solitudestraße 57

71638 Ludwigsburg

www.hospiz-ludwigsburg.de

Tel. 07141 99 24 34 -44

E-Mail kinderundjugendtrauer@hospiz-ludwigsburg.de

Social Media

Facebook www.facebook.com/kiho.ludwigsburg

Instagram www.instagram.com/hospiz.ludwigsburg

Spendenkonto

Ambulanter Kinderhospizdienst

IBAN: DE44 6045 0050 0030 0579 06

Kreissparkasse Ludwigsburg BIC: SOLADES1LBG

Stichwort: „Kinder- und Jugendtrauer“

www.spenden.hospiz-ludwigsburg.de