

Eltern sein, Bezugsperson für Kinder und Jugendliche sein – gerade jetzt eine Herausforderung: Umgang mit Trauer und Verlust

Jeder Mensch hat das Recht und sollte die Möglichkeit bekommen, die Dauer und die Art und Weise seines Trauerns zu gestalten. Es gibt kein richtiges oder falsches Trauern! Jeder von uns folgt beim Abschiednehmen seiner eigenen inneren Zeitrechnung und benötigt eine individuelle, feinfühlig und wertschätzende Zuwendung. Wenig hilfreich ist es, trauernde Kinder und Erwachsene aufzufordern, leiser, unsichtbarer, ernsthafter, wortloser, schneller und gefasster das liebgewordene Haustier oder den geliebten Menschen loszulassen. Dazu gehört es, dass trauernde Kinder weiterhin Lebensfreude empfinden dürfen und in ihrem eigenen Umgang mit Trauer Beachtung finden.



Da Kinder in der Gegenwart leben, wird ihr Verhalten von Erwachsenen oft nicht richtig eingeordnet und missverstanden. Kinder trauern anders als Erwachsene! Je nach ihrem Alter und Entwicklungsstand versuchen sie, das Ereignis entsprechend ihrem Selbstverständnis und ihrer Vorstellung von Leben und Tod zu deuten. Ihre Trauer ist im Unterschied zu Erwachsenen weniger sprachlich, sondern drückt sich vielmehr über ihren Körper (Appetitlosigkeit, unruhiger Schlaf, plötzliche Aggressivität, sozialer Rückzug, ...) und in ihrem Verhalten (Spielen, Zeichnen, Selbstgespräche, Rituale, ...) aus. Die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle, Fragen und Sorgen sprachlich differenziert zu formulieren, ist etwas, das Kinder mit dem Älterwerden lernen. Trauernde Kinder wollen nicht unangenehm auffallen und versuchen, Verunsicherndes zu vermeiden. Normalität, eine vertraute und Sicherheit gebende Alltagsroutine und eine feinfühlig, ehrlich und wertschätzende Bindungsperson helfen Kindern, ihren individuellen Weg mit dem Abschied zu finden.

Für Erwachsene erscheint die Art des kindlichen Trauerns allerdings oftmals fremd. Die kindliche Trauerdynamik ist unmittelbar, sprunghaft und nicht vorhersehbar. In einem Moment sind sie „himmelhochjauchzend“ und im nächsten „zu Tode betrübt“. Sie springen in ihre Trauer hinein und schnell und plötzlich wieder hinaus. Sie wollen traurig sein, wann sie wollen, und nicht unbedingt dann, wenn Erwachsene den geeigneten Moment für ein Gespräch gekommen sehen. Manchmal nutzen Kinder das Haustier oder das heißgeliebte Kuscheltier für intensive Gespräche. In diesen Gesprächen können sie so sein, wie es ihrer Entwicklung entspricht, und finden bei ihren Gesprächspartnern zu jeder Zeit ein offenes Ohr.

Trauer verstehen – Phasen und Aufgaben des Trauerns im Leben eines Kindes

Durch die dynamische Art des kindlichen Trauerns kann es für Erwachsene schwierig sein, klare Phasen der Trauer zu erkennen. Sie sind oft verwischt und überlappen sich. Yorick Spiegel benennt vier Phasen des Trauerns, die helfen können, sich Kindern als liebevolle, feinfühlig und wertschätzende Erwachsene zur Verfügung zu stellen.

1. Die Phase des **Schocks**, in der man den Tod bzw. den Verlust des geliebten Menschen oder des geliebten Haustieres nicht wahrhaben möchte.
2. Die Phase der **kontrollierten Emotion** geht von einer doppelten Kontrolle aus. Der Erwachsene kontrolliert sich selbst anhand der Erwartungshaltungen und Verhaltensvorschriften seines Umfeldes. Zugleich nimmt seine Mitwelt auf ihn Einfluss.

Kinder werden in der Regel von der Erwachsenenwelt beeinflusst. Die Möglichkeit der Eigenkontrolle ist zu gering ausgeprägt. Kindern fehlt noch der Zugang zum Verhaltenskodex der Erwachsenen.

3. Die Phase der **Regression**, in der der Trauernde sich gemäß seinem Entwicklungsstand intensiv mit dem Verlust auseinandersetzt. Häufig zieht sich das trauernde Kind zurück und signalisiert damit, dass es überlastet ist und Unterstützung braucht. Diese Phase ist gekennzeichnet von hoher Emotionalität.
4. Die Phase der **Adaptation**, in der die trauernde Person den Verlust integriert hat und die Beziehungen zur Umwelt wieder aufnimmt.



Wie reagieren Kinder auf den Tod, und welche Unterstützung brauchen sie von Erwachsenen?

Kinder und Jugendliche haben das Recht, ihrem Entwicklungsstand entsprechend informiert zu werden und Antworten auf Ihre Fragen zu bekommen. Dabei ist es besonders wichtig, wahrhaftig zu sein, denn Ehrlichkeit schafft Vertrauen und hilft Kindern bei der Verarbeitung der Situation. Sie brauchen es, von ihrer Bezugsperson so gesehen zu werden, wie sie sind, und nicht so, wie sie sein sollten.

Säuglinge von der Geburt bis zum 12 Monat ...

- ... haben kein kognitives Verständnis und keine Zeitvorstellung
- ... erleben ‚da oder nicht da‘
- ... nehmen Tod und Trauer in ihrem Umfeld deutlich wahr

Was hilft?

- eine liebevolle, verlässliche und kontinuierliche Nähe und Halt
- eine verlässliche Gestaltung des Tagesrhythmus und der häuslichen Umgebung
- angemessene und feinfühligte Berührungen/Gesten/Sprache, die das Gefühl von Geborgen-sein und Sicherheit vermitteln
- Wiegen, Halten und Tragen
- beruhigende Lieder, eine tiefe Stimme, langsames Sprechen

Kinder vom 2. bis zum 3. Lebensjahr ...

... machen keine Unterscheidung zwischen tot sein und räumliche/zeitliche Trennung

... ordnen den Tod eher ein wie eine Reise oder Schlafen

Was hilft?

- Alltagsstruktur und gewohnte Abläufe einhalten
- als Bezugsperson eine Haltung einnehmen, die die Normalität von Tod und Trauern vermittelt
- ungeteilte Liebe und Aufmerksamkeit schenken
- klare, eindeutige und ruhige Kommunikation über den Verlust, um die Integration in die Vorstellungswelt der Kinder zu ermöglichen. Schwammige, vermeidende und ablenkende Aussagen sind wenig hilfreich. Beispiele: „Papa ist fort“, „Oma ist nicht mehr da“
- Zeichnen, Malen und Geschichten erzählen bzw. vorlesen

Kinder zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr ...

... wollen begreifen, was es mit Tod und Sterben auf sich hat, Fragen werden gestellt

... entwickeln eigene Deutungen und Geschichten über den Tod (magische Phase). Gegenstände sind noch lebendig.

... haben noch keine Erkenntnis über die eigene Sterblichkeit

... begreifen den Tod als etwas, das rückgängig gemacht werden kann. Vorschulkinder leben in der Gegenwart und können mit Begriffen wie „immer“, „endgültig“ und „ewig“ nicht wirklich etwas anfangen.

... beobachten die Trauer der Erwachsenen genau

... bringen Tod und Sterben nicht mit der eigenen Person in Verbindung

Was hilft?

- Fragen des Kindes ruhig und respektvoll beantworten
- mit der eigenen Trauer kongruent umgehen und die Verantwortung für den eigenen Trauer-prozess bei sich belassen
- Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Wenn dies aufgrund der eigenen Trauer nicht möglich ist, eine andere Bezugsperson bitten, verlässlich und liebevoll in der Trauerzeit für das Kind da zu sein
- einen imaginierten Begleiter des Kindes im Gespräch bzw. Spiel einbeziehen
- Kinder an den Vorgängen in der Familie teilhaben lassen und nicht ausgrenzen
- Kindern ermöglichen, sich vom Verstorbenen zu verabschieden
- Wenn Kinder an einer Beerdigung teilnehmen wollen, dies ermöglichen. Währenddessen darauf achten, wann es für Kinder zu viel wird und sie gehen möchten. Als Bezugsperson feinfühlig und respektvoll damit umgehen
- Zeichnen, Malen und Geschichten erzählen bzw. vorlesen
- Lieder singen, Musik machen, Aufsagen von Reimen oder Gedichten
- Gegenstände als Trostspender nutzen



Kinder zwischen dem 5. und 9. Lebensjahr ...

- ... unterscheiden zwischen belebter und unbelebter Umwelt
- ... bringen Tod und Sterben mit der eigenen Person in Verbindung: „mein Hund“, „meine Schwester“, „meine Tante“ und „ich“ können sterben
- ... können eigenes Verhalten als Ursache für den Tod annehmen, was zu Schuldgefühlen führen kann. Kinder beginnen in Ursache und Folgen zu denken
- ... entwickeln zunehmend Interesse rund um das Thema Tod und Sterben, Sagen, Erzählungen und Mythen. Die Endgültigkeit des Todes wird zunehmend begriffen

Was hilft?

- Ausdruck von Gefühlen wertschätzend zulassen und begleiten
- Kindern einfühlsam erklären, warum das Tier/der Mensch gestorben ist
- sich Zeit nehmen und wertschätzend sowie geduldig auf die Gefühle, Fragen, Sorgen und Aussagen der Kinder reagieren
- Kinder teilhaben lassen an den Prozessen in der Familie und diese ggf. erklären – für Transparenz sorgen
- Kinder in die Gestaltung der Trauerfeierlichkeiten einbeziehen
- dauerhafte, verlässliche Sicherheit und Geborgenheit vermitteln
- Rituale mit den Kindern entwickeln, Bücher lesen, Filme ansehen
- siehe vorausgegangene Altersstufen

Kinder vom 9. bis zum 12. Lebensjahr ...

- ... finden die biologischen Aspekte des Sterbens interessant. Es kommt zur Auseinandersetzung mit den Fragen nach dem Warum? Wohin? Wofür? Wieso? Wann? Und was geschieht, wenn ich tot bin?
- ... akzeptieren die eigene Sterblichkeit
- ... entwickeln großes Interesse an unterschiedliche Todesarten (Unfall, Suizid, Mord...)
- ... erleben Mitgefühl für Trauernde und Sterbende und drücken diese aus
- ... sind in dieser Phase von starken Gefühlsschwankungen geprägt
- ... bergreifen die Endgültigkeit des Todes
- ... haben eine Vorliebe für Gruselgeschichten

Was hilft?

- Fragen der Kinder authentisch und einfühlsam beantworten
- Trost spenden
- Alltag weiterführen und Kontakte zu anderen Kindern ermöglichen
- Rituale anbieten wie z.B. eine gemeinsame Grabgestaltung, einen Erinnerungsort gestalten, eine Kerze ins Fenster stellen, ein Bilderbuch erstellen, eine Erinnerungskiste basteln ...
- geeignete Medien zur Verfügung stellen wie z.B. Märchen, Geschichten und Filme
- siehe vorangegangene Altersstufen



Jugendliche ...

- ... haben ähnliche Vorstellungen vom Tod wie Erwachsene
- ... fürchten vor allem die Frage, was nach dem Tod mit ihnen passiert
- ... haben Angst vor dem Sterben
- ... sind auf der Suche nach Identität, die sie mit der Frage nach dem Sinn des Lebens verknüpfen, bei der auch immer Endlichkeit und Tod des Menschen eine Rolle spielen
- ... beschäftigen sich mit dem Thema Suizid
- ... fühlen sich in dieser Phase emotional verletztlich und wollen nicht unbedingt von Erwachsenen mit dem Tod konfrontiert werden
- ... erleben durch den Tod verstärkten Druck, dem Teenager sich sowieso schon ausgesetzt fühlen, wenn sie an die Zukunft denken

Was hilft?

- Ermutigen Sie den Jugendlichen, an allen mit dem Todesfall zusammenhängenden Feierlichkeiten, Ritualen und Treffen teilzunehmen.
- Versuchen Sie, aufkommende Gefühle zuzulassen und begegnen sie ihnen mit Wertschätzung.
- Regen Sie an, den Kontakt zu Freundinnen und Freunden aufrecht zu erhalten bzw. wiederaufzunehmen.
- Falls Sie das Gefühl haben, nicht weiterzukommen oder verunsichert sind, holen sie professionellen Rat ein.
- Bleiben Sie in einem konstanten, geduldigen und respektvollen Kontakt.

Wenn Sie sich professionelle Unterstützung wünschen, sind wir weiterhin für Sie erreichbar. Unsere Fachkräfte bieten Beratungen per Telefon und - wenn möglich und gewünscht – auch im Video-Chat an.

Auch persönliche Beratungen werden unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen wieder ermöglicht. Sprechen Sie uns an!

Telefonisch erreichen Sie uns zu den Geschäftszeiten unter 04121-475730 und per Email unter info@wendepunkt-ev.de

Unter allen Telefonnummern sind geschulte Fachkräfte erreichbar. Zögern Sie nicht sich Unterstützung zu holen. Das gilt nicht nur für die aktuelle Situation.

Wir vom Wendepunkt wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft und alles Gute! Gemeinsam schaffen wir es durch die Herausforderungen dieser Zeit!

Herzliche Grüße

Ihr Team vom Wendepunkt e.V.