

Januar · Februar · März

NR. 1/2016

JUNGSCHARLEITER



Impulse für die Arbeit mit Kindern





Mit Kindern über den Tod reden

Vom Umgang mit den Fragen der Trauer

Fortsetzung zum Artikel im Heft (S. 52)

5. Ehrlich sein

Zur Ehrlichkeit gehört nicht nur, seine eigene Meinung zu äußern und seine Unsicherheit oder Unwissenheit zuzugeben. Im Gespräch mit den Kindern sollten wir die Endgültigkeit des Todes nicht beschönigen, sondern klar sagen, dass der verstorbene Mensch nie mehr da sein wird. Das hilft ihnen auf Dauer mehr als falsche Vertröstungen.

6. Wissen: Viele Kinder trauern „indirekt“ und neigen zum „Rückzug“

Wenn ein Kind selbst von einem konkreten Trauerfall in seinem Umfeld betroffen ist, sollten wir ihm Zeit geben, bei Bedarf seine Gefühle und Gedanken zu äußern und zu fragen, was ihm jetzt gut tun würde. Manche Trauernde wollen aber auch einfach in Ruhe gelassen werden.



Es ist hilfreich, zu wissen, dass Kinder bis etwa zum zehnten Lebensjahr ihre Trauer selten in Worte fassen können. Sie drücken ihre Gefühle und Gedanken meist über Spielen, Malen, Tönen, Kneten usw. aus.

Kinder ab dem zehnten Lebensjahr erleben die Trauergefühle ähnlich wie die Erwachsenen, drücken diese aber nach wie vor meist indirekt aus: Spielen ist weniger bedeutsam, stattdessen finden sie ihre Gefühle etwa in Filmen, Geschichten oder in der Musik wieder. Ihre Trauer zeigt sich oft in Verhaltensänderungen: Sie sind häufig nervös, gereizt oder aggressiv, ziehen sich zurück oder verweigern die Leistung.

In der Pubertät distanzieren sich Kinder in der Trauer oft von den Erwachsenen, vor allem von den Eltern, lenken sich ab und wollen teilweise nichts vom Tod wissen. Gerade wir Mitarbeitende, die meist keinen direkten Bezug zur Familie des trauernden Jugendlichen haben, können zu wichtigen Ansprechpartnern werden. Dabei sollten wir besonders einfühlsam sein. Gerade in der Zeit der (beginnenden) Pubertät bringt der Verlust einer wichtigen Bezugsperson die Heranwachsenden, die sowieso mit sich selbst und ihren Gefühlen zu tun haben, oft erheblich aus dem Gleichgewicht.

7. Gesprächsangebote schaffen

Wie können wir Kindern helfen, die ihre Trauer nicht direkt zeigen und vielleicht auch keine Fragen stellen? Wir sollten ihnen anbieten, über alles zu reden, sie aber nicht durch ständiges Nachfragen bedrängen. Das führt eher dazu, dass sich ein trauerndes Kind noch weiter zurückzieht. Kindern, denen es sehr schwer fällt, die eigenen Gefühle auszudrücken, hilft es manchmal, wenn wir versuchen, ihre Gefühle stellvertretend zu formulieren. „Dies sollte aber behutsam als eine Möglichkeit und als ein Angebot eingebracht werden. Das Kind muss jederzeit die Freiheit haben, diese vom Erwachsenen vermuteten Gefühle zurückzuweisen.“⁵ Wohlgemeinte Ratschläge oder oberflächliche Tröstungsversuche wie „Lass dich nicht unterkriegen!“, „Bald geht es dir wieder besser!“, „Jetzt reden wir aber über etwas Schönes“ oder „Keine Sorge, das wird schon wieder!“, sollten wir unterlassen. Sie lösen im Trauernden eher ein Gefühl der Verletzung und des Unverstandenseins aus und führen nicht selten dazu, dass sich der Betroffene noch weiter zurückzieht.

8. Die Kinder spüren lassen, dass sie auf ihre Art trauern dürfen

Wir sollten betroffene Kinder spüren lassen und/oder ihnen zusprechen, dass sie auf ihre Art und Weise trauern dürfen.

⁵ Kachler 2007, S. 138



Wie Kinder trauern dürfen

- Du darfst so traurig sein, wie du dich gerade fühlst. Das Gefühl der Trauer ist manchmal stärker und manchmal schwächer, das ist ganz normal.
- Du kannst deine Trauer so zeigen, wie es dir gut tut: Du darfst weinen, schreien, seufzen, aber auch leise traurig sein. Du darfst dich auch verkriechen, wenn dir gerade danach ist.
- Du darfst wütend sein. Wütend darauf, dass der Mensch nicht mehr da ist und du nichts dagegen tun kannst. Wütend auf den verstorbenen Menschen, dass er dich alleine gelassen hat; oder wütend auf Gott, der es zugelassen hat, dass der Mensch gestorben ist.
- Du darfst Angst haben, dass du noch einen anderen Menschen verlierst, den du lieb hast. Du darfst Angst vor deinem eigenen Tod haben. Oft hilft es dann, jemand von deiner Angst zu erzählen.
- Trauern kann sehr anstrengend sein. Deshalb kann es sein, dass dir für andere Sachen die Lust oder die Kraft fehlt. Vielleicht fällt es dir zum Beispiel schwerer, in der Schule zuzuhören und dich zu konzentrieren. Es kann sein, dass du längere Zeit sehr empfindlich bist, kaum etwas essen willst oder oft müde bist. Das ist normal. Aber mit der Zeit wird das wieder besser!
- Du darfst mit Menschen, die dir wichtig sind, über alles sprechen. Dabei darfst du alles sagen und alles fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Fragen.
- Du darfst den Menschen, der gestorben ist, weiter lieben. Du darfst immer wieder an ihn denken und wenn du magst, auch mit ihm reden.

Anmerkung: Hier hilft den Kindern, zu wissen, dass der Verstorbene in ihrer Erinnerung und in ihrem Herzen weiterlebt.

- „Du darfst dir auf deine Weise vorstellen, wo der Verstorbene jetzt ist und wie er für dich weiterlebt. Wichtig ist allein, dass deine Ideen für dich stimmen und dass sie dir helfen, mit dem Tod [...] [des Menschen] zurechtzukommen.“ ⁶
- Du darfst alles tun, was du vor dem Tod des geliebten Menschen gemacht hast. Du darfst in die Schule und ins Training gehen, mit deinen Geschwistern spielen oder dich mit deinen Freundinnen und Freunden treffen.
- Du darfst wieder lachen, dich freuen und Spaß haben. Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben! Die oder der Verstorbene hätte dir sicher gewünscht, dass es dir wieder besser geht. Es gibt keine Regel, wie lange man traurig sein muss, wenn jemand gestorben ist. Bei manchen dauert die Trauer länger als bei anderen. Du darfst auch aufhören, traurig zu sein.

⁶ Kachler 2007, S. 190



9. Schuldgefühle nehmen

Sollte das Kind im Gespräch von Schuldgefühlen erzählen, ist es sehr wichtig, ihm klarzumachen, dass es nichts für den Tod des Menschen kann.

10. Von der eigenen Hoffnung erzählen

Viele Kinder tröstet die Vorstellung, dass der Tod nicht das absolute Ende darstellt, sondern dass es ein Leben nach dem Tod gibt – in Gottes Nähe. Wenn wir selbst an ein Leben nach dem Tod glauben, können wir den Kindern anbieten, sich mit diesem Glauben auseinanderzusetzen (siehe auch Vorstellungen/Bilder von einem Leben nach dem Tod).

Wichtig: Es ist ein Angebot, wir zwingen den Kindern nichts auf!

Vorstellungen/Bilder von einem Leben nach dem Tod

Kachler beschreibt verschiedene Vorstellungen, wo sich Menschen nach dem Tod aufhalten könnten.⁷ Diese Bilder können auch für Kinder hilfreich sein, die sich Gedanken über den Tod machen oder die konkret mit einem Todesfall im Familien- oder Freundeskreis konfrontiert sind. Wichtig ist, dem betroffenen Kind keine Vorstellung aufzuzwingen, sondern es selbst entscheiden lassen, welche ihm am ehesten zusagt.

Paradies: In der Bibel wird erzählt, dass wir Menschen aus dem Paradies kommen. Nach dem Tod kehren wir wieder dorthin zurück. Es ist ein schöner Ort, an dem es keinen Krieg, keine Traurigkeit und keinen Tod gibt.

Himmel: Unter „Himmel“ versteht man nicht nur den Bereich hoch über der Erdoberfläche, an dem wir die Sonne oder Wolken sehen. Viele Menschen stellen sich unter „Himmel“ eine andere, ferne Welt vor. In dieser Welt leben die Menschen, die gestorben sind, nahe bei Gott. Im Himmel gibt es (wie im Paradies) keinen Streit, keine Krankheiten, keine Tränen, keinen Tod. Viele Menschen glauben, dass das Paradies im Himmel ist oder dass das Paradies und der Himmel das gleiche ist.

⁷ Vgl. zu folgender Aufzählung: Kachler 2007, S. 116-118



In der Hand Gottes: Christen glauben, dass Gott alles in seiner Hand hält. Wenn jemand stirbt, hält ihn (oder besser gesagt: seine Seele) Gott auch in seiner Hand, passt auf ihn auf und beschützt ihn.

In einem großen Licht: Manche Menschen, die für kurze Zeit tot waren und dann von den Ärzten wiederbelebt wurden, berichten von schönen Erfahrungen. Sie erzählen, dass sie ihren Körper verlassen haben und in ein warmes, helles Licht geflogen sind. Sie fühlten sich frei und froh.

Hans-Martin Kögler

Quellenangaben:

Olbrich, Hiltraud: Abschied von Tante Sofia. Mit Bildern von Astrid Leson
Lahr: Kaufmann 1998

Kachler, Roland: Wie ist das mit ... der Trauer. Mit farbigen Bildern von Sandra Reckers
Stuttgart/Wien: Gabriel 2007

Tausch-Flammer, Daniela/Bickel, Lis: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen
Ein Begleitbuch für Eltern und Erzieher. Freiburg im Breisgau: Herder, 10. Auflage, 2008

Käßmann, Margot: Wie ist es so im Himmel? Kinder fragen nach Gott und der Welt
Herder: gekürzte, aktualisierte Neuauflage, Freiburg im Breisgau 2009