



Wenn Kinder trauern...

Über den Tod sprechen und Trost spenden

von Eva-Maria Popp

Der Tod spielt im Leben von Kindern eine große Rolle. Es stirbt der Hund oder die Katze. Wir finden einen toten Vogel im Garten. Im Kindergarten ist der Papa eines Kindes gestorben. In der eigenen Familie stirbt die Oma oder der Opa. Der Tod stellt in unserer Gesellschaft immer noch eines der größten Tabuthemen dar. Viele von uns haben verlernt, mit ihm umzugehen und haben daher Angst, mit den Kindern darüber zu reden.

Tod und Trauer annehmen

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Krisenverarbeitung ist es, die Trauer anzunehmen und vor allem zuzulassen. Dazu gehört eine Konfrontation mit dem Unfassbaren von der ersten Sekunde an. Kinder im Vor- und Grundschulalter haben noch ein sehr natürliches Verhältnis zum Tod. Er passt in ihr Weltbild, in das Bild der Wunder und Mythen. Sie sind wissbegierig und neugierig. Für sie ist es sehr wichtig, dass sie über alles reden können und alle ihre Fragen beantwortet werden. Gerade die Fragen nach den Fakten geben den Kindern Sicherheit im Verarbeiten. Das gilt auch für Fragen nach dem Tod.

Es gibt nichts, was Kinder nicht verstehen würden. Vor allem aber müssen sie begreifen, und das im ursprünglichen Wortsinn. Nur wer anfasst – begreift –, kann annähernd verstehen, was vorgeht. Es gehört allerdings zum Mysterium der Menschen, dass sie den Tod nie begreifen werden – obgleich durch die direkte Konfrontation mit dem Toten das Begreifen beginnt. Es greift die Erkenntnis, dass jetzt die Trennung beginnt und der Tote niemals wiederkehren wird. Das ist eine sehr schmerzliche, aber heilsame Erkenntnis und der Beginn einer erfolgreichen Krisenverarbeitung und Trauerarbeit.

Erwachsene erleben Trennung anders als Kinder

Trennungen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Sie lösen heftige Gefühle in uns aus, machen uns Angst. Oftmals fühlen wir uns in diesen Situationen hilflos dem Chaos der Welt ausgeliefert. Denn durch Trennungen werden wir immer wieder daran erinnert, dass wir uns von etwas Vertrautem, etwas, das uns Sicherheit und Geborgenheit gegeben hat, trennen müssen. Als Erwachsene haben wir durch unsere eigene Sozialisation gelernt, mit diesen Gefühlen zu leben. Sie unter Kontrolle zu halten und in die Realität einzuordnen. Denn parallel zu diesen Gefühlen haben wir das Bewusstsein darüber erworben, dass wir diese Trennungen benötigen, um unseren eigenen individuellen Weg zu finden. Wir wissen, dass nur da, wo etwas zu Ende geht, etwas Neues beginnen kann. Die Auseinandersetzung mit dem Prozess des Abschieds ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, das Neue wahrzunehmen und daran zu wachsen. Doch um bei aller Eigenmotivation mit einer gewollten oder ungewollten Trennung klarzukommen, sind uns vertraute Menschen auch von hoher Bedeutung. Sie helfen uns bei der Bewältigung, bringen Verständnis auf, führen uns aber auch zunehmend in die Realität zurück. Kinder haben dieses Wissen noch nicht. Sie haben noch nicht gelernt, mit Trennungen umzugehen. Sie sind daher auf Menschen angewiesen, die sie in Krisenzeiten begleiten – trösten.

Trennungen, Krisen und Abschiede sind jedoch Themen, die wir eher nicht so gerne mit Kindern besprechen. Entweder weil sie uns selbst zu sehr schmerzen oder weil wir die Kinder vor diesen heftigen Gefühlen bewahren wollen. Doch durch Schweigen, Nicht- oder ausweichende Antworten nehmen wir ihnen – zusätzlich zum eigentlichen Verlust – die Offenheit und Nähe der ihnen vertrauten Menschen. Wir nehmen ihnen die Chance, sich

die Natürlichkeit ihrer Gefühle zu bewahren. Wir nehmen ihnen die Möglichkeit, diese, Gefühle zu akzeptieren, auch wenn sie unangenehm sind.

Wenn wir beispielsweise das verstorbene Haustier schnell ersetzen, versagen wir ihnen einen wichtigen Teil menschlicher Erfahrung. Wir versagen ihnen, sich mit sich selbst auseinandersetzen zu müssen. Wir können Kinder nicht vor der Konfrontation mit Trennung und Tod verschonen. Wir können diese Situationen nicht verhindern, nicht verschönern. Wir können Kindern lediglich Hilfen für den Umgang mit Gefühlen anbieten und durch Trost den positiven Aspekt von Trennungen vermitteln: ein bisschen Hoffnung!

Trost sollte dabei aber nicht die wahllose Erfüllung materieller Wünsche sein. Auch nicht das Dramatisieren oder Abwerten von Schmerz. Trost ist vielmehr, sich Zeit zu nehmen, um Einblick in die kindliche Vorstellungs- und Erlebniswelt zu bekommen. Wahrzunehmen, was welchen Stellenwert für das Kind hat, Trost muss angemessen „verteilt“ werden und im Verhältnis zum tatsächlichen Schmerz stehen. Dabei ist die Intensität des empfundenen Schmerzes von Mensch zu Mensch unterschiedlich, ebenso wie es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, Trost zu spenden.

Trost durch emotionale Begleitung

Trost durch emotionale Begleitung ist daher die wichtigste Hilfestellung. Sie beinhaltet die verlässliche, ehrliche und vertraute Nähe von Menschen, die versuchen, Gefühle zu verstehen. Das Gefühl von Schutz und Geborgenheit vermitteln. Respekt haben vor individueller Trauer und auch Scham- oder Schuldgefühlen. Begleiten durch wertfreie Anteilnahme.

Trost durch Kommunikation und Antworten

Ein offenes, unverkrampftes Gespräch ist meist tröstlicher als ein „Das verstehst du noch nicht!“ oder „Dafür bist du noch zu klein!“. Diese Bewertungen verunsichern das trauernde Kind und widersprechen einer Mut machenden Gemeinsamkeit. Sich mitteilen können und dürfen ist dabei der eine Teil. Der andere ist das Zuhören. Die Erfahrung, dass andere ähnliche Gefühle haben, kann ungemein trösten. Ein Klima der Akzeptanz und des Verständnisses erhöht die Möglichkeit, auch einmal naturphilosophische Fragen zu besprechen. Auf die Veränderungen und die Vergänglichkeit des Lebens anhand anderer Beispiele einzugehen. Es kann aber auch dabei helfen, neue Perspektiven aufzuzeigen.

Trost durch Sich-Erinnern, durch Hoffnung

Innere Bilder bewahren und sie immer wieder dann hervorzu-



„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“

(Astrid Lindgren – Ronja Räubertochter)

holen, wenn einem danach zumute ist, ist auch eine gute Art, Trost zu spenden.

Hoffnung ist der Ansatz für das Neue. Ist eine offene Richtung und kann wachsen, indem auch Erinnerungen ihren Platz haben, aber die Lebensperspektive wieder die eigentliche Führung übernimmt.

Trost durch Alternativen für den Augenblick

Ein gemeinsames Spiel, die Erfüllung eines Wunsches, ein Spaziergang, ein Kopfstreicheln oder eine Umarmung, ein einfaches Zusammensitzen ... ✖