

# Kann Mama uns jetzt sehen?

Wir können unseren Kindern die traurigen Seiten des Lebens nicht ersparen – **aber ihnen helfen, Schmerz und Verlust gut zu bewältigen**

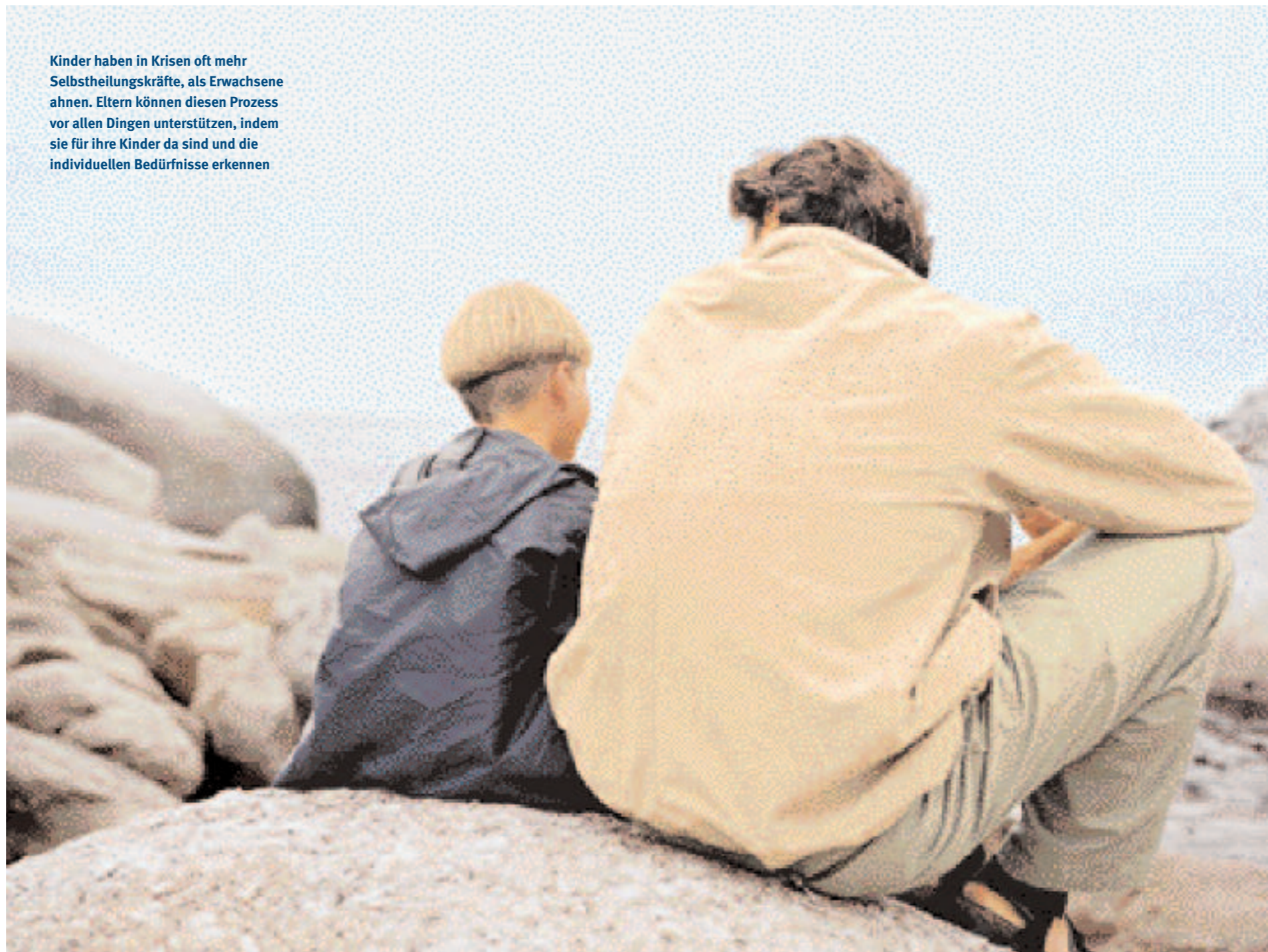
VON ALMUT SIEGERT

Prangen bei Ihnen auch Totenköpfe am Kinderzimmerfenster? Oder klebt ein Skelett-Sticker auf der Brotdose Ihres Sohnes? Als die Piratenwelle vor einigen Jahren losbrach, schwemmte sie auch die Knochen in die Spielzeugläden. Und inzwischen gibt es eigentlich nichts mehr, was es nicht auch mit Totenkopf- oder Skelettaufdruck gibt: T-Shirts, Pflaster, Schreibhefte, Becher, Stifte – sogar Schnuller. Mein Sohn hat zur Geburt eine Spardose mit Totenkopf darauf bekommen – fast schon doppelsinnig. Spiegelt sich in diesem Trend vielleicht eine neue Offenheit im Umgang mit dem Tod wieder? Eher nicht. Anders als andere Kulturen schirmen wir unsere Kinder von allem, was mit schweren Krankheiten oder Tod zu tun hat, ziemlich konsequent ab – als gäbe es das Ende des Lebens nicht. Über den Tod wird nicht gesprochen. Oder höchstens ganz leise. Alte und Kranke sterben in fernen Krankenhäusern, da haben Kinder nichts zu suchen.

## Kinder brauchen Klarheit

Das ist ein verständlicher Schutzreflex, doch schützt dieses Verhalten Kinder am Ende nicht unbedingt, sondern produziert eher zusätzliche Ängste, wie Experten meinen. „Kinder haben eine enorme Gefühlsansteckbarkeit. Auch ohne Worte spüren sie, dass etwas passiert ist. Aber wenn wir ihnen Erklärungen verweigern, verstehen sie nicht, was geschehen ist – und machen sich ihren eigenen Reim“, erklärt die Freiburger Psychologin Gertraud Finger.


**Kinder haben in Krisen oft mehr Selbstheilungskräfte, als Erwachsene ahnen. Eltern können diesen Prozess vor allen Dingen unterstützen, indem sie für ihre Kinder da sind und die individuellen Bedürfnisse erkennen**



Die evangelische Landesbischöfin Dr. Margot Käßmann betont einen weiteren Aspekt: „Verstehen kann ich nicht, dass in unserem Land Kindern zugemutet wird, bis zu ihrem 14. Lebensjahr rund 18 000 Sterbende oder Tote im Fernsehen gesehen zu haben, es aber dann heißt, es sei nicht zumutbar, dass ein Kind mitkommt zu einer christlichen Beerdigung. Das halte ich für geradezu absurd“ (siehe auch Interview S. 71).

Auch Detlef Bongartz, Heilpädagoge und professioneller Kindertrauerbegleiter, plädiert für einen offeneren Umgang mit dem Tod: „Als Vater kann ich gut verstehen, dass Eltern ihre Kinder vor all dem, was sich nicht gut anfühlt, schützen wollen. Aber genau das geht nicht. Wir können unseren Kindern keine Illusionen vorleben, sondern wir sind in der Verantwortung, sie auf dem Weg ihrer eigenen, heilsamen Menschwerdung zu begleiten. Das heißt, wir müssen ihnen vorleben und ihnen dabei helfen, mit unangenehmen Gefühlen offen und angemessen umzugehen.“

Aber wie kann das gelingen? Extrem wichtig sind sachliche Informationen und klare Worte. Die Psychologin Gertraud Finger, die viele Jahre in der Erziehungsberatung tätig war, sagt: „Wenn Sie Ihrem Kind mitteilen müssen, dass jemand gestorben ist, verwenden Sie lieber nicht umschreibende Formulierungen wie ‚eingeschlafen‘ oder ‚von uns gegangen‘. Kinder nehmen das wörtlich und sind dann falsch informiert.“

Es ist auch sinnvoll, Kindern immer wieder explizit zu sagen, dass sie nichts mit einer Krankheit oder dem Tod eines 



Menschen zu tun haben. Kinder beziehen vieles, was geschieht, auf sich und entwickeln unter Umständen Schuldgefühle, weil sie die Oma vielleicht einmal wegge wünscht haben und nun fürchten, das hätte ihren Tod verursacht.

Kinder haben noch kein rationales Verständnis vom Tod. Bilder aus Büchern, Worte, die sie aufgeschnappt haben, oder Dinge, die sie im Fernsehen gesehen haben – all das mischt sich in ihrer Vorstellung. Bis ins Grundschulalter können sich die allermeisten Kinder die Endlichkeit des Lebens überhaupt nicht vorstellen – und so glauben sie manchmal, Tote würden wiederkommen, wenn man es sich nur fest genug wünscht. Oder, dass nur böse Menschen sterben.

#### Kinder trauern anders

„Für Erwachsene ist es gar nicht so leicht, die vielfältigen Formen kindlicher Trauer zu erkennen und zu akzeptieren“, sagt Gertraud Finger. Kinder trauern weniger offensichtlich als Erwachsene, feste Rituale haben sie noch nicht verinnerlicht. Sie reagieren mitunter aggressiv oder fallen in ihrer Entwicklung zurück, wollen etwa wieder mit im Elternbett schlafen. Es kommt auch vor, dass sie in solchen Phasen wieder einnässen. „Das sind alles Stressreaktionen. Trauern kostet viel Kraft“, erklärt die Psychologin. Und: Kindliche Emotionen wechseln immer, aber in solchen Momenten ganz besonders schnell. Eben hat ein Kind geweint, dann wieder lacht es, albert herum oder spielt hingebungsvoll mit Lego, als wenn nichts wäre.

Das ist für Erwachsene unter Umständen irritierend. Die fragen sich dann: Wie kann mein Kind nur so sein? „Das ist ganz normal“, beruhigt Gertraud Finger. Es ist eine Art des Selbstschutzes. „Oft verstecken sie ihre Trauer hinter ungewöhnli-

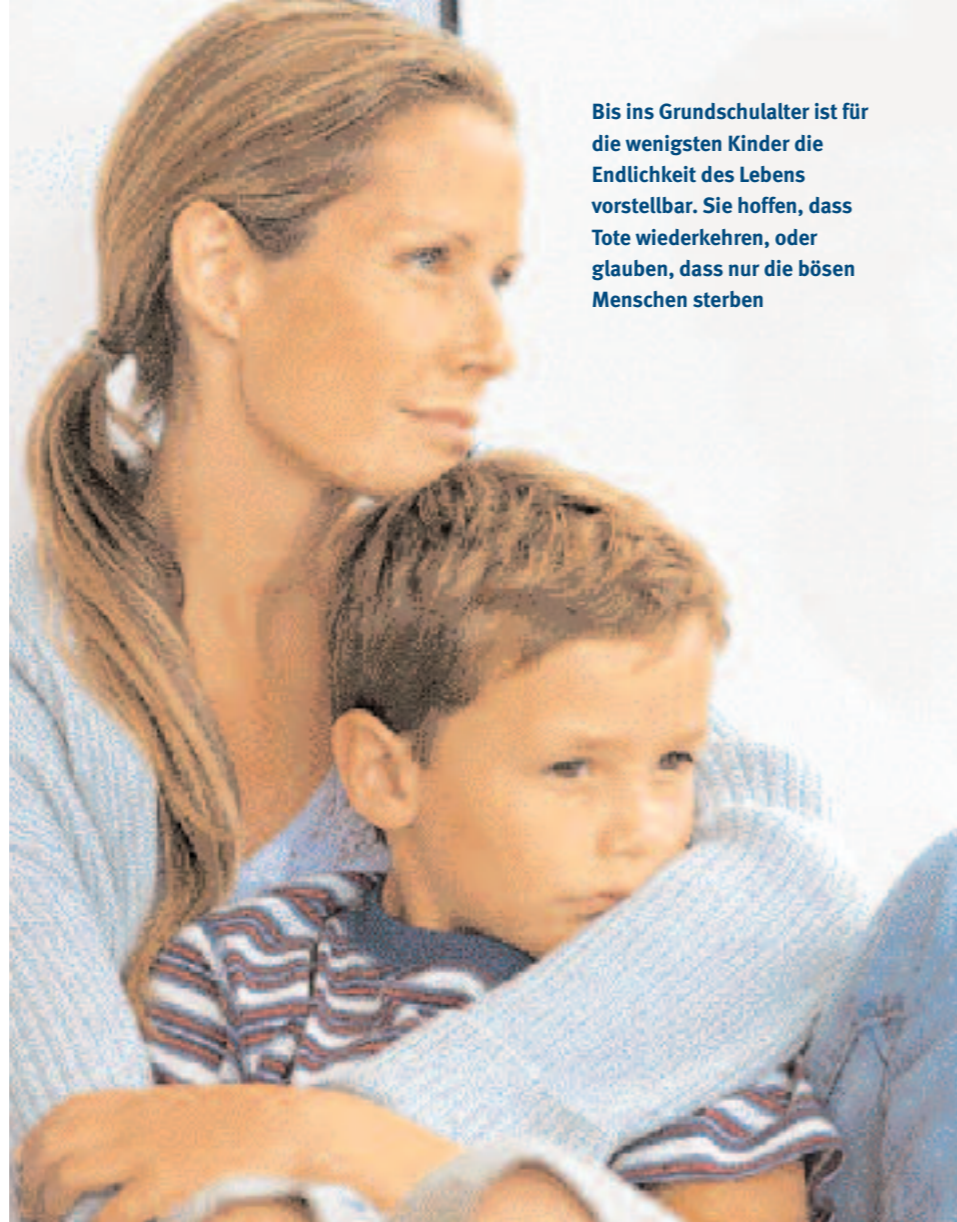
chem Verhalten. Kinder trauern anders als Erwachsene. Das müssen wir einfach wissen, um ihnen helfen und beistehen zu können.“ Die Psychologin rät: Akzeptieren Sie in solchen Momenten erst einmal alles und kritisieren Sie Ihr Kind nicht dafür, wie es sich verhält. Lassen Sie Ihr Kind vielmehr wissen, dass eine Pause beim Trauern völlig in Ordnung ist und überhaupt kein Verbot an der verstorbenen Omi.

Kinder brauchen klare Informationen, aber eben auch gefühlvolle Anteilnahme und Trost – ein Mitschwingen mit ihren Gefühlen. Das gelingt am besten, indem

wir einfach bei ihnen sind und beobachten, welchen Weg das Kind sucht, um aus der Krise herauszukommen. „Kinder verfügen in aller Regel über großartige Selbstheilungskräfte“, sagt Gertraud Finger. „Manche malen sich den Schmerz von der Seele, andere spielen mit Dingen, die sie von dem Schwerkranken oder Verstorbenen bekommen haben oder übernehmen von ihm typische Verhaltensweisen. Unterstützen Sie Ihr Kind in dem, was es für sich wählt.“

Der Verlust eines geliebten Menschen ist schmerzhaft, aber immer auch eine Chance, zu wachsen und zu reifen: „Alle Gefühle zulassen und ausdrücken dürfen, stärkt das Kind in seinem Selbstvertrauen und in seinem Selbstbewusstsein. Das Kind braucht hierbei aber authentische Vorbil-

Bis ins Grundschulalter ist für die wenigsten Kinder die Endlichkeit des Lebens vorstellbar. Sie hoffen, dass Tote wiederkehren, oder glauben, dass nur die bösen Menschen sterben



FOTOS: GETTYIMAGES, FI-ONLINE/RF

der und klare und ehrliche Resonanz, um sich zu orientieren“, sagt der Trauerexperte Detlef Bongartz.

#### Über den Tod sprechen ist nie einfach

Meine Tochter, 7, fragt mich manchmal, wie es war, als ihr Großvater starb: Hast du geweint? Hast du ihn angefasst, als er tot war? Wer hat es dir gesagt? Sie möchte es detailliert wissen. Ich versuche ihr möglichst genau Auskunft zu geben – mit dem Abstand von fünf Jahren gelingt das natürlich leichter. Aber meine Tochter fragt mich auch: Wann stirbst du? Ich versuche ihr dann zu erklären, dass sie sich keine Sorgen zu machen braucht, weil die Natur es gut eingerichtet hat und Eltern eigentlich immer erst sterben, wenn ihre Kinder schon groß genug sind. Das beruhigt sie ein wenig – hoffe ich.

Mit Kindern über den Tod zu sprechen, ist nie ganz leicht. Darauf sollten wir auch nicht hoffen. Denn die Fragen unserer Kinder berühren ja auch immer unsere ureigensten Ängste. Genau wie sie haben auch wir Furcht vor dem Tod, vor dem Ungewissen. Aber wenn wir selbst bereit sind, dem Gedanken an den Tod in unserem Herzen ein Zuhause zu geben, gelingt es uns wahrscheinlich am ehesten, unseren Kindern die richtigen Antworten zu geben. ☹️

#### Internet- und Buchtipps\*

- **Sally Nicholls: „Wie man unsterblich wird“, 200 S., Hanser, 12,90 Euro.** Der elfjährige Sam ist unheilbar erkrankt. Sein Bericht ist todtraurig und gleichzeitig voller Humor. Für Eltern und Kinder ab 11 Jahren ein wunderbares Buch.
- **Gertraud Finger: „Wie Kinder trauern“, 216 S., Kreuz-Verlag, 16,95 Euro.** Die Autorin hat eine Mut machende Botschaft: Kinder verfügen über Selbstheilungskräfte, die ihnen helfen, mit Verlust fertig zu werden.
- **www.kinder-und-trauer.de** Auf dieser Seite finden Sie Infos zum Projekt „Gib'ts im Himmel auch Spaghetti?“ und einen Leitfaden, der Eltern hilft, Kindern in der Trauer beizustehen.

\*Einfach bestellen unter: [www.familie.de/medien/familie](http://www.familie.de/medien/familie)

## INTERVIEW

### „Kinder nicht alleine lassen“

Der Pädagoge Christian Reichert vom Hamburger Bestattungsinstitut Trostwerk über seine Erfahrungen mit Kindern in Trauerprozessen



**Familie&Co: Ist es selbstverständlich, dass Kinder mit auf Beerdigungen kommen?**  
**Christian Reichert:** Nein. Fast alle Eltern haben in dieser Situation einen starken Schutzimpuls. Viele sind unsicher und fragen: Sollen wir unsere Kinder mitnehmen? Ist das gut? Können wir ihnen so eine Erfahrung zumuten?

#### Und was raten Sie dann?

Ich habe eine klare Antwort: Ja! Ich denke, man sollte Kinder, so weit es geht, am Trauerprozess teilhaben lassen. Kinder spüren und wissen sehr genau, dass da etwas passiert. Man kann es nicht von ihnen fernhalten. Und Ängste, dass Kinder mit einer Trauerfeier oder einer Beisetzung überfordert sind, müssen Eltern nicht haben. Eher im Gegenteil: Ich höre häufig, dass Menschen noch als Erwachsene bedauern, dass sie als Kind von der Oma, dem Opa oder einem anderen nahen Menschen nicht richtig Abschied nehmen konnten. Wichtig ist natürlich, dass man Kinder in diesem Prozess begleitet, schon vor der Abschiedsfeier oder Beisetzung. Aber dabei können wir die Familien unterstützen, das ist Teil unserer Aufgabe.

#### Wie kann das aussehen?

Im Trostwerk ist es beispielsweise möglich, dass eine Familie den Sarg gemeinsam bemalt. Für Kinder ist es viel einfacher, wenn sie etwas im wahren Sinne des Wortes „begreifen“ können. Das befördert die Verarbeitungsprozesse mehr als abstrakte Erklärungen. Ich finde es ganz wichtig, in einer Trauerphase reale Bilder zu schaffen und Kinder nicht mit ihrer Fantasie alleine zu lassen. Ihre Vorstellungen können sie mehr belasten als die Realität. Deshalb ermöglichen wir, wann immer es geht, dass die Erwachsenen, aber auch Kinder die verstorbene Person noch einmal sehen können, wenn sie das möchten. Wir bereiten das so vor, dass es für alle eine gute Erfahrung sein kann.

#### Wie kann man bei einer Bestattung Erwachsenen und Kindern Raum zum Trauern geben?

Wir raten Eltern, eine Person ihres Vertrauens mitzunehmen, die sich während der Feier und der Beisetzung um die Kinder kümmert. Außerdem sollte man Kindern vorher sagen, was sie erwartet, etwa dass Menschen weinen oder dass vielleicht jemand auf sie zukommt und sein Beileid bekundet. Wichtig ist mir, die Kinder altersadäquat in die Zeremonie einzubinden. Es kann beispielsweise hilfreich sein, wenn Kinder Dinge basteln und diese am Ende auf den Sarg kleben. Und es spricht auch nichts dagegen, für den Abschied einen besonderen Platz zu wählen. Es muss nicht die Kapelle auf dem Friedhof sein, sondern kann auch ein Ort sein, der dem Verstorbenen oder seiner Familie viel bedeutet hat – also ein Ort des Lebens.

#### Haben Sie schon erlebt, dass Kinder sich auf Beerdigungen unangemessen verhalten?

Nein, überhaupt noch nie. Selbst kleinere Kinder empfinden das Besondere der Situation und lassen sich von der Stimmung im positiven Sinne anstecken.

#### Wie geht Ihre fünfjährige Tochter damit um, dass ihr Vater Bestatter ist?

Das Wort „Bestatter“ kennt sie gar nicht, glaube ich. Aber ansonsten ist es für sie ganz normal, hier im Trostwerk zu sein. Wenn ich zum Beispiel am Wochenende mal Trauerkarten vorbereiten muss, sitzt sie mit mir am Tisch und malt. Ich glaube, unsere Hemmung, Kinder mit dem Tod zu konfrontieren, hat oft mehr mit unseren eigenen Ängsten zu tun als mit denen der Kinder.

# Wir sind bei dir!