

Dossier: Wenn Kinder trauern



Kinder gehen oft anders als Erwachsene mit dem Verlust einer geliebten Person um. Wie kann man sie in ihrer Trauer unterstützen?

Von Karin Dehmer (Text) und Maeva Rubli (Illustration)

Übersicht:

So trauern Kinder

Die Trauerphasen nach Verena Kast

Das hilft trauernden Kindern oder bereitet sie auf mögliche Trauerphasen vor

Anzeichen, dass ein Kind zusätzliche Betreuung braucht

Rituale

Kinderbücher über Tod und Trauer

Christine Stägers Vater starb im Schlaf. Das war vor etwas mehr als einem Jahr. Er kam von einem Fest nach Hause, legte sich neben seine Frau ins Bett und erwachte am nächsten Morgen nicht mehr. Ein Tod, von dem man gemeinhin als dem «am wünschenswertesten» spricht. Für die Hinterbliebenen allerdings ist ein so unerwartetes Lebensende oft ein grosser Schock. Christine Stägers Tochter Ella erinnert sich an den Morgen, als sie erfuhr, dass ihr Grossvater gestorben war: «Meine Schwester kam mir weinend im Flur entgegen und sagte, Grossvati sei gestorben. Ich war gerade aufgestanden. Ich konnte es nicht glauben. Es machte keinen Sinn.» Die Zwölfjährige fügt sofort hinzu, was wir alle denken, wenn wir davon hören, dass jemand im Schlaf verstorben sei: «Dass er einfach so einschlafen konnte, hat mich sehr getröstet.» Trotzdem, der Tod einer geliebten Person löst Trauer aus und der Trost ist nur das, eben, ein Trost. Die ersten Stunden und Tage waren für Christine Stäger die schwierigsten. «Wäre mein Vater krank gewesen, hätte ich meine Kinder auf sein mögliches Sterben vorbereitet. Wir hätten gezielte Gespräche geführt, vielleicht ein Buch zum Thema gelesen. Aber so brach alles aufs Mal auf uns ein.» Ella allerdings bezweifelt, ob ihr ein Buch geholfen hätte. «Es ist ja nicht dasselbe, ob jemand in einem Buch stirbt oder jemand, den man gut kennt. Die Gefühle für die Person im Buch sind nicht dieselben.»



Gerade jüngere Kinder trauern im Gegensatz zu Erwachsenen nicht über einen längeren Zeitraum in mehr oder weniger gleichem Ausmass, sondern sie springen hinein und heraus aus Trauerphasen. Sie wechseln von Tränen zu lachen, fragen in einer Minute nach der verstorbenen Person und wollen in der nächsten nichts von ihr hören. «In der Schule dachte ich selten daran, dass Grossvati nicht mehr da ist», sagt Ellas Bruder Leni (9). «Erst wenn ich nach Hause kam und Mama sah, kam er mir wieder in den Sinn.» Dieses Vergessenkönnen ist wichtig für Kinder. So schützen sie sich instinktiv vor einer seelischen Überforderung. Lange und tiefe Trauerphasen wären vor allem für jüngere Kinder eine zu grosse Belastung.

Kinder trauern in Abschnitten

Bei tragischen Ereignissen neigen Eltern dazu, Kinder davor schützen zu wollen, und ist das nicht möglich, diese wenigstens zu verharmlosen. Stirbt eine nahestehende Person, geht das nicht, die Absenz muss erklärt werden. Das ist gut so. Lässt man Kinder nämlich im Ungewissen oder Halbwissen, entwickeln sie eigene Interpretationen, die mitunter grosse Ängste auslösen und belastender sein können als die Wirklichkeit. Kinder brauchen die Sicherheit, Erlebnisse richtig einordnen zu können. Deshalb sollten auch ihre Fragen ehrlich und altersgerecht beantwortet werden. Was aber bedeutet «altersgerecht»? Was heisst «ehrlich» bei Fragen wie «Wo ist Opa jetzt?» oder «Was geschieht nach dem Tod?» Für ein Kind, das ein schlechter Schläfer ist oder das gerade eine Phase mit wilden Träumen durchmacht, kann es verstörend sein zu erfahren, dass Grossvater «für immer eingeschlafen» ist. Viele Fachbücher raten auch davon ab, den Ausdruck «im Himmel» zu verwenden. Für Ella allerdings ist das genau der Ort, an dem ihr Grossvati nun ist. «Ich glaube, er ist im Himmel. Und manchmal ist er auch hier bei uns. Ich habe das Gefühl, er beeinflusst gewisse Entscheidungen in meiner Familie.»



Trostbilder müssen von den Kindern kommen

Eliane Bieri aus Luzern ist Trauerbegleiterin. Sie wird gerufen, wenn einer Familie ein einschneidender Todesfall bevorsteht oder dieser bereits eingetreten ist. «Ehrlich» bedeutet für sie, dass man die Dinge benennt, wie sie sind. «Das wirkt auf Kinder beruhigend, selbst wenn der Anlass ein trauriger ist.» Diese Meinung teilte auch der dänische Kinderpsychologe Jesper Juul: «Kinder sollten alles über den Tod erfahren dürfen, um ihn als Tatsache des Lebens in Verbindung bringen zu können. Das gibt ihnen ein tieferes Verständnis für die Wirklichkeit.»

Was die Auswahl von sogenannten Trostbildern wie «im Himmel» betrifft, findet Eliane Bieri wichtig, dass diese von den Kindern selbst stammen. «Fragt ein trauerndes Kind nach dem Verbleib der toten Person, kann man beispielweise zurückfragen: «Was denkst du denn, wo sie sein könnte?» Oder: «Wo wünschst du dir, dass sie ist?»» Eliane Bieri: «Wenn ein Kind zu mir sagt, der vorbeifliegende Sommervogel sei seine verstorbene Mutter, bejahe oder verneine ich das nicht, sondern ich frage nach. «Was denkst du darüber? Wie fühlt sich das für dich an?» Sie würde nie einem Kind von sich aus sagen, dass die Mutter jetzt ein Stern am Himmel ist. «Aber wenn das Bild oder der Wunsch, dass das so sei, vom Kind selbst kommt, dann sollten wir Erwachsene das aufnehmen.»

Trauerphasen und Trauermodelle

Verschiedene Trauerforscher haben wiederkehrende Reaktionen bei Trauernden festgestellt und das Trauern in Phasen unterteilt. In Anlehnung an das Modell der Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross, das sich an Sterbende richtet, definierte die Schweizer Psychologin Verena Kast vier Trauerphasen. Diese Phasen machen Kinder wie Erwachsene durch (siehe Kasten links). Eliane Bieri verwendet das Trauermodell des amerikanischen Psychologieprofessors William Worden, der die Phasen nach Verena Kast weiterentwickelte. «Bei Kindern arbeite ich zudem mit dem Bild des Blicks durch ein Kaleidoskop, um die sich abwechselnden Gefühle und überlappenden Phasen der Trauer begreifbar zu machen. Mal ist eine Farbe dominanter als die anderen, sobald sich das Kaleidoskop nur minimal bewegt, wird wieder eine andere Farbe grösser.» Die Trauer zuzulassen, findet Bieri im wahrsten Sinne überlebenswichtig. «Trauer ist eine tolle Fähigkeit von uns Menschen, um über einen Verlust hinwegzukommen. Wir dürfen nicht nur, sondern wir müssen dieser Trauer Ausdruck geben, damit wir gesund bleiben.»

Die Art des Todes beeinflusst das Erleben der Hinterbliebenen massgeblich. Beim Unfalltod ist der Schock im Vordergrund, während beim Suizid mögliche Schuldgefühle sehr belastend sein können. Der Tod infolge eines Verbrechens ist wohl die allerschwerste Form des Verlusts, die wir uns vorstellen können. Eliane Bieri: «Der Tod eines Geschwisters oder eines Elternteils ist für Kinder und vor allem für Jugendliche emotional und auch körperlich ein Kraftakt. Die Anpassung an solche Verluste ist nicht irgendwann abgeschlossen, sondern wird das Kind als Lebensthema begleiten.»

Abschied

Kinder begreifen oder verstehen den Tod abhängig von ihrem Alter in unterschiedlichen Dimensionen (siehe nebenstehender Kasten). Unabhängig davon sollen sie in jedem Alter alle Schritte eines Sterbeprozesses miterleben dürfen: der Besuch am Krankenbett, der Abschied vom Leichnam, die Bestattung.

Trauererfahrungen in der Kindheit können den Grundstein legen für zukünftige Verluste. Selbstverständlich sollte man kein Kind – auch Jugendliche nicht – zu etwas zwingen, was sie nicht wollen. Was den Abschied am Totenbett betrifft, gibt es keine Altersuntergrenze. «Voraussetzung ist eine Begleitung, die der Situation gerecht wird», rät Eliane Bieri. «Jemand, der dem Kind im Vorfeld gut erklärt, was es zu erwarten hat.» Wenn Eliane Bieri im Rahmen ihrer Trauerbegleitungen Kinder bei diesem Schritt begleitet, erklärt sie vorab wie die Haut eines toten Menschen sich anfühlt, dass seine Hände kalt sein werden. «Gerade jüngere Kinder sind sehr unbefangen. Sie nehmen die Emotionen der Erwachsenen auf, obwohl ihre eigenen vielleicht ganz anders wären.» Die Person, die das Kind begleitet, sollte aus diesem Grund nicht selbst in tiefster Trauer sein, sondern in der Lage, eine stabile Situation zu schaffen. Von Christine Stägers drei Kindern war Ella das einzige, das den Wunsch äusserte, sich von ihrem Grossvater zu verabschieden. «Ich wollte ihm Tschüss sagen. Er sah aus, als würde er schlafen», sagt sie. «Ich war nur kurz da. Aber ich bin sehr froh, habe ich es gemacht.»

Auch auf die bevorstehende Beerdigung sollten Kinder vorbereitet werden. «Es ist sicher gut, wenn Kinder wissen, was sie zu erwarten haben», so Trauerbegleiterin Bieri. «Schön auch, wenn sie Gestaltungsmöglichkeiten erhalten» (siehe Kasten «Rituale» auf Seite 50). Ella und Leni fanden die Beerdigung ihres Grossvaters traurig und auch ein wenig spannend. «Das Schwierigste war, so viele erwachsene Menschen weinen zu sehen», erinnert sich Ella.

Niemand muss tapfer sein

Christine Stäger hat zu keinem Zeitpunkt versucht, ihre Trauer vor den Kindern zu verbergen. «Ich fand, sie sollten sehen, dass ihre Mama traurig ist.» In Jesper Juuls Worten: «Verstecken Eltern ihre Gefühle, distanzieren sich Kinder auch von ihren eigenen Gefühlen». Christine Stäger hatte das Bedürfnis, viel von ihrem Vater zu erzählen, die Kinder zu fragen, woran sie sich erinnerten. «Ich wollte ihnen damit immer wieder das Angebot machen, über ihn zu sprechen.» Und haben die Kinder von diesem Angebot Gebrauch gemacht? Ella zögert: «Manchmal. Aber manchmal wollte ich nicht über ihn sprechen. Gleichzeitig gab es Situationen, da hätte ich gern mit Mama über Grossvater gesprochen und habe es nicht getan, weil ich nicht wollte, dass sie wieder traurig wird.»

Gemeinsam zu weinen, kann heilsam sein. Was für Kleinkinder selbstverständlich ist, nämlich den Gefühlen freien Lauf zu lassen, erkennen ältere Kinder, die sich diese Eigenschaft abgewöhnt haben, in einer Trauerphase wieder: Es ist okay, zu seiner Trauer zu stehen. Jüngere Kinder verarbeiten Erlebnisse oft im Spiel. Vielleicht spielen sie also plötzlich mit ihren Puppen Sterben oder Begräbnis – eine gute Gelegenheit für Erwachsene, mitzuspielen und mitzuhören. Andere Kinder wiederum reagieren mit viel Wut auf den Verlust eines geliebten Menschen. «Man hat oft das Gefühl, Trauer heisse bloss Weinen und Traurigsein. Aber das Spektrum der Gefühle ist viel breiter», sagt Eliane Bieri, die auch schon gemeinsam mit trauernden Kindern grosse Steine in ein Bachbett geworfen hat, um Wut loszuwerden. «Ein Ausdruck, der in der Trauerphase nichts verloren hat, ist <Tapfersein>, sagt sie. «Wenn man eine geliebte Person verliert, ist es nicht der richtige Zeitpunkt, um tapfer zu sein.» •

Trauerphasen nach Verena Kast

Phase 1: Das Leugnen bzw. Nichtwahrhabenwollen

Unmittelbar nach dem Tod stehen Trauernde unter Schock. Diese Trauerphase kann wenige Stunden, oft auch Tage oder mehrere Wochen dauern.

Phase 2: Der Zorn

In der zweiten Phase der Trauer brechen Gefühle wie Wut, Schmerz und Zorn auf. Je nachdem, wie eng die Beziehung zum Verstorbenen war, kann diese Phase Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern. Auch die Umstände des Todes können beim Verlauf dieser Trauerphase eine Rolle spielen. Es ist wichtig, dass diese Gefühle zugelassen und nicht unterdrückt werden.

Phase 3: Das Verhandeln

In der dritten Phase der Trauer findet eine innere Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen und seinem Tod statt. Trauernde suchen Orte der Erinnerung auf, lassen gemeinsame Erlebnisse Revue passieren. Diese Phase dauert Wochen, Monate oder Jahre. In ihrem Verlauf entscheiden sich Trauernde, den nächsten Schritt zu gehen und Ja zum (Weiter-) Leben zu sagen – oder weiter zu trauern.

Phase 4: Neuer Selbstbezug

Allmählich kehrt innere Ruhe zurück. Man erkennt, dass das Leben weitergeht und dass man dafür verantwortlich ist. Der Trauerprozess hat die Einstellung zum Leben des Trauernden meist verändert.

So trauern Kinder

Bis 2 Jahre: Kinder können den Tod benennen aber nicht begreifen. Die Traurigkeit ihrer erwachsenen Bezugspersonen verwirrt sie unter Umständen. Einfache Worte wie «Grossmama ist nicht mehr da» wirken tröstend und erklärend.

Bis 5 Jahre: Die Endgültigkeit des Todes wird noch nicht verstanden, und dass auch Kinder sterben müssen, glauben sie noch nicht. Kinder reagieren mit Neugier auf den Tod. Sie reagieren stark auf die Trauer von nahen Bezugspersonen.

Bis 8 Jahre: Die Endgültigkeit des Todes wird langsam akzeptiert. Kinder stellen sich den Tod als Person vor (als Skelett, als Geist, als böser Mann), was zu Ängsten führen kann. Die Neugier nimmt zu, sie stellen gezieltere Fragen.

Ab 8 Jahren: Die Kinder sind in der Lage, den Tod sachlich und nüchtern einzuordnen. Die Trennung mit letzter Endgültigkeit wird voll erfasst und kann zu grosser Trauer oder zu Wutausbrüchen führen. Noch überwinden sie den Schmerz allerdings leichter als Erwachsene. Erste Vorstellungen von verschiedenen Ideen eines Lebens nach dem Tod sind möglich.

Ab 12 Jahren: In der Pubertät kann der Todesfall einer nahen Person zu grossen Stimmungsschwankungen führen, zu einer intensiven Auseinandersetzung mit Leben und Tod. Es können Todessehnsüchte entstehen. Jugendliche können sich in Trauerphasen noch stärker zurückziehen als sie es sonst schon tun. Gespräche und die Hinwendung zum Leben sind hier sehr wichtig.

Das hilft trauernden Kindern oder bereitet sie auf mögliche Trauerphasen vor

Kleine Abschiede bereiten auf grössere vor: Wenn ein Haustier stirbt, ist das ein guter Moment, um über erste Trauererfahrungen zu sprechen.

Ein Spaziergang über den Friedhof, gemeinsam die Namen und Daten auf Grabsteinen zu lesen, kann ein Gespräch über unsere Sterblichkeit auslösen.

Immer wieder Gesprächsbereitschaft signalisieren. Die Kinder jedoch nicht zu Gesprächen forcieren.

Den gewohnten Tagesablauf möglichst beibehalten; das vermittelt dem Kind Sicherheit.

Eigene Gefühle offen zeigen. So merken Kinder, dass es okay ist, traurig zu sein.

Je nach Alter die Kinder in Entscheidungen einbeziehen (Planung des Begräbnisses, Planung eines Rituals). Es gibt den Kindern ein Gefühl von Kontrolle.

Lehr- und Kindergartenlehrpersonen oder Kita-Personal über den Todesfall informieren.

Gemeinsam Bilderbücher zum Thema Tod und Sterben ansehen (siehe Büchertipps).

Rituale (siehe Rituale).

Anzeichen, dass ein Kind zusätzliche Betreuung braucht

Wenn das Kind nach einem halben Jahr noch immer mehrheitlich wütend oder traurig ist, sich zurückzieht, kein Interesse an Hobbys und Freundschaften zeigt.

Wenn das Kind grosse Ängste und Schlafprobleme hat oder deutlichen Leistungsabfall in der Schule zeigt.

Wenn das Kind bei einem Unfall oder Verbrechen anwesend war.

Rituale

Den Sarg mit Kreide bemalen.

Briefe, Fotos, Zeichnungen, Lieblingsgegenstände in den Sarg legen.

An einem sichtbaren Ort in der Wohnung eine Schatzkiste aufstellen, in die man Gegenstände legt, die an die verstorbene Person erinnern.

Am Geburts- und Todestag etwas kochen oder unternehmen, das die verstorbene Person gern gehabt oder gemacht hat.

An Weihnachten einen gut sichtbaren Ast aus dem Christbaum herausschneiden und diesen geschmückt aufs Grab legen.

Trauertagebuch führen, in dem die Trauer niedergeschrieben und losgelassen werden kann.

Bücher

Ente, Tod und Tulpe

Wolf Erlbruch, Kunstmann, ab 4 Jahren

So selbstverständlich der Tod im Leben ist, so selbstverständlich taucht er in diesem Buch auf, als leichtfüßiger Begleiter, schon immer da, nur merkt man es nicht. Er begegnet den Lebenden auf Augenhöhe und die grossen Fragen finden einfache Antworten. Preisgekröntes Werk.

Leb wohl, lieber Dachs

Susan Varley, Annette Betz, ab 5 Jahren

Jedes Tier kannte und liebte den alten Dachs. Die Tiere reden oft von der Zeit, als er noch lebte. Mit dem letzten Schnee schmilzt ihre Traurigkeit dahin. Es bleibt die Erinnerung, die sie wie einen Schatz hüten. Seit 1984 ein Klassiker unter den Büchern zum Thema.

Das Leben und ich – Eine Geschichte über den Tod

Elisabeth Helland Larsen, Kleine Gestalten, ab 4 Jahren

Der Tod ist ein Mädchen in blauem Gewand, das Fahrrad fährt oder auf der Schaukel sitzt. «So wie das Leben das Leben ist, bin ich der Tod.» Das Mädchen kommt zu kleinen wie zu grossen Tieren, zu Menschen mit Falten, zu Menschen in brennenden Häusern. Die Geschichte nähert sich ehrlich und leichtfüßig dem schweren Thema – ohne zu vertuschen oder zu beschönigen. Die Autorin tritt seit 20 Jahren als Clownin in Kinderhospizen auf.

Wie lange dauert Traurigkeit? – Für alle, die jemanden verloren haben

Maria Farm, Oetinger, ab 10 Jahren

Ein hilfreiches Buch beim Verlust eines Elternteils oder Geschwisters, wobei es Unfälle, Gewaltverbrechen und häusliche Gewalt mit einschliesst. Es richtet sich gleichermassen an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Beispiele der Autorin sind gut gewählt und oft auch für jüngere Kinder nachvollziehbar.

Einfach so weg – Dein Buch zum Abschiednehmen, loslassen und festhalten

Aye Bosse, Andreas Klammt, Carlsen, ab 12 Jahren

Dieses Buch wurde mit Jugendlichen für Jugendliche konzipiert. Mit Kurzgeschichten, Liedtexten, Gedichten, Comics, Kreativ-Seiten, Büchertipps und viel Platz für eigene Gedanken. Ein Buch, das trotz des schwierigen Themas ohne Pathos oder Zeigefinger auskommt. Bonus: Song zum Download «Einfach so weg», gesungen von Axel Bosse, Prinz Pi und Stefanie Kloss von Silbermond.

Trauer ist das Ding mit Federn

Max Porter, Kein & Aber, ab 14 Jahren

Eine Frau ist gestorben. Ihre zwei kleine Jungen und ihr Mann haben haufenweise Beileidsbekundungen und Lasagne zum Aufwärmen entgegengenommen und nun setzt die Leere ein. Da klingelt es an der Tür. Totenschwarz und gefiedert bricht die Krähe herein, packt den Vater und verkündet: «Ich gehe erst wieder, wenn du mich nicht mehr brauchst.» Abwechselnd erzählen die Buben, der Vater und die Krähe von ihrer Alltagsroutine, von Erinnerungen an die Mutter, von der Gefühlsstarre. Sie tun dies in kurzen, lyrischen Kapiteln.