

Unterstützung für trauernde Kinder



Folgende Hinweise können Erwachsene beachten, um trauernde Kinder angemessen zu unterstützen:

- Beim Überbringen einer Todesnachricht an Kinder sollen keine beschönigenden Formulierungen verwendet werden wie „Dein Papa ist friedlich eingeschlafen“ oder „Dein Papa ist jetzt auf einer ganz langen Reise“. Die tatsächliche Bedeutung des Todes wird dadurch nur verschleiert. Hilfreicher ist es, möglichst nachvollziehbar zu beschreiben, was es bedeutet, dass jemand „tot“ bzw. „gestorben“ ist: Der Tod betrifft z. B. alle Körperfunktionen, er ist endgültig, und er ist unumkehrbar.
- Das Überbringen von Todesnachrichten gehört zu den Aufgaben der Polizei – und zwar ganz unabhängig davon, warum jemand verstorben ist. Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten Kinder darüber aufgeklärt werden.
- Auch Kindern kann es helfen, einen verstorbenen Menschen noch einmal anzuschauen und zu berühren. Ermutigen Sie dazu, bewusst Abschied zu nehmen. Akzeptieren Sie aber auch, wenn ein Kind dies nicht möchte.
- Schenken Sie trauernden Kindern besondere Aufmerksamkeit. Vermitteln Sie Sicherheit, Halt und Geborgenheit, indem Sie z. B. Absprachen zuverlässig einhalten und für einen klar strukturierten Tagesablauf sorgen.
- Grenzen Sie Kinder von den Vorbereitungen für eine Bestattung bzw. Trauerfeier nicht aus, sondern beziehen Sie sie aktiv ein. Wenn ein Kind dies möchte, sollte es an der Bestattung bzw. Trauerfeier teilnehmen können. Allerdings sollte dafür gesorgt sein, dass sich ein vertrauter Erwachsener permanent um das Kind kümmern kann. Und schon im Vorfeld sollte dem Kind mitgeteilt werden, wie die Zeremonie abläuft und was dabei im Einzelnen geschieht.
- Dass Kinder nach dem Tod eines Familienmitgliedes im Alltag einige zusätzliche Aufgaben übernehmen, kann bei der Bewältigung von Verlusterfahrungen durchaus hilfreich sein. Kinder dürfen jedoch keine Verantwortung übertragen bekommen, die sie überfordert und eigene Trauer verhindert.
- Bei Trauerreaktionen von Kindern gibt es zunächst kein „richtig“ oder „falsch“. Individuelle Verhaltensweisen sollten daher nicht vorschnell bewertet oder sogar sanktioniert werden. Akzeptieren Sie auch ungewöhnliche Verhaltensweisen: In einem gewissen Rahmen tragen sie zur Bewältigung des Geschehens bei.
- Dass sich die Stimmungslage trauernder Kinder innerhalb weniger Augenblicke sehr spontan ändern kann, ist kein Zeichen von Pietätlosigkeit oder mangelnder Sensibilität, sondern sollte als Schutzmechanismus verstanden werden. Dass ein trauerndes Kind z. B. gerade noch heftig geweint hat und dann ganz plötzlich fragt, ob es Fußball spielen darf, ist keineswegs ungewöhnlich. Kinder brauchen auch Zeiten, in denen sie sich nicht mit dem Todesfall bzw. dem Tod und der Trauer beschäftigen!

- Manche Kinder fühlen sich für den Tod eines Menschen verantwortlich. Solche Schuldgefühle können extrem belastend sein. Deshalb ist es besonders wichtig, über tatsächliche Todesursachen aufzuklären und Kindern gegenüber nichts zu verheimlichen. Das gilt insbesondere auch für den Fall, dass ein Mensch sich selbst getötet hat.
- Auch kleine Kinder beschäftigen sich bereits intensiv mit dem Tod und entwickeln eigene Todesvorstellungen, die sich von denen der Erwachsenen deutlich unterscheiden können. Kindliche Überlegungen gilt es jedoch ernst zu nehmen. Fragen wie „Ist Papa im Sarg denn nicht langweilig?“ zeigen beispielsweise, dass ein Kind noch kein umfassendes Todesverständnis hat. Solche Fragen sollten deshalb keineswegs als Unfug abgetan, sondern geduldig und ausführlich beantwortet werden.
- Generell ist es hilfreich, mit trauernden Kindern über einen verstorbenen Menschen zu sprechen und gemeinsame Erinnerungen zu thematisieren. Kinder orientieren sich in ihrer Trauer oft an dem Verhalten Erwachsener: Scheuen Sie sich daher nicht, eigene Trauer zu zeigen. Natürlich dürfen Sie auch gemeinsam weinen!
- Wenn Sie auf die Frage eines Kindes einmal selbst keine Antwort haben sollten, geben Sie dies ehrlich zu und überlegen Sie gemeinsam mit ihrem Kind, was eine mögliche Antwort sein könnte.
- Sofern Sie unsicher sind, wie Sie sich gegenüber einem trauernden Kind verhalten sollen oder Sie den Eindruck haben, dass ein Kind weitere Unterstützung benötigt, scheuen Sie sich nicht, Rat zu suchen. Geeignete Ansprechpartner sind Erziehungsberatungsstellen, Pfarrer, Kinderpsychotherapeuten und Mitglieder von Kriseninterventions-teams. Vielerorts gibt es auch spezielle Gruppen für trauernde Kinder, Kontaktdaten erhalten Sie z. B. bei den örtlichen Kirchengemeinden oder bei den bereits genannten Ansprechpartnern.