



Was Kinder brauchen, um rechtzeitig mit dem Tode leben zu lernen

1. ***Kinder müssen Gelegenheit bekommen, zu lernen, wie man trauert.***

Unterstütze deine Kinder bei der Rückerinnerung. Erlaube ihnen, dass sie sich von den Gefühlen, die diese Erinnerungen bei ihnen auslösen, berühren lassen. Gib ihnen die Möglichkeit, sich mit tatsächlichen oder vermeintlichen Schuldgefühlen herumzuschlagen. Lass auch zu, dass sie über den Verlust wütend und ärgerlich werden. – Lass sie verstehen, was Trauer auch bedeutet: Nämlich, dass Gefühle, die einem verstorbenen Tier oder Menschen gegenüber empfunden werden, sich verändern werden, sich allmählich auflösen und neuen Beziehungen weichen.

2. ***Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, über die kleineren Verluste in ihrem Leben zu trauern.***

Ermögliche ihnen z. B. über den Verlust eines Tieres zu trauern. Dann werden sie eines Tages auch besser in der Lage sein, mit dem größeren, sie stärker berührenden Verlust eines Menschen umzugehen.

3. ***Kinder müssen über Todesfälle in ihrer Umgebung informiert werden.***

Wenn du sie nicht über einen Todesfall informierst, nehmen sie nur die Aufregung der Erwachsenen wahr. Sie suchen dann nach Erklärungen für dieses unverständliche Verhalten und geben sich womöglich selbst die Schuld daran.

4. ***Kinder müssen lernen, die Endgültigkeit des Todes zu begreifen.***

Benutze keine missverständlichen Umschreibungen des Todes, wie: "Sie ist von uns gegangen" oder „Er ist eingeschlafen“. Weil Kinder noch Schwierigkeiten mit dem abstrakten Denken haben, könnten sie solche Aussagen leicht wörtlich nehmen. Wenn du an ein Leben nach dem Tode glaubst und dies deinen Kindern vermitteln möchtest, ist es dennoch wichtig zu betonen, dass sie den verstorbenen Menschen oder das verstorbene Tier auf Erden nicht wiedersehen werden.

5. ***Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, sich vom Verstorbenen zu verabschieden.***

Erlaube ihnen, einen Toten noch einmal zu sehen und/oder an der Beerdigung teilzunehmen (wenn auch vielleicht nur für wenige Minuten). Kein Kind ist für die Teilnahme an solchen Ritualen zu jung!

6. ***Kinder müssen genügend Gelegenheit bekommen, ihre Gefühle über Verlust zu verdauen, spielend zu wiederholen, sie „durchzuarbeiten“.***

Hilf ihnen dabei, ihre Eindrücke und Gefühle angesichts des Todes zu bearbeiten. Ermuntere sie, hierüber zu sprechen, es im Spiel auszudrücken, Bücher darüber zu lesen oder auch künstlerische Ausdrucksformen zu wählen (z. B. malen, Gedichte zu schreiben, Landart u. ä.)

7. ***Kinder benötigen die Sicherheit, dass Erwachsene gut genug auf sich selbst achten, um für sie lange genug am Leben zu bleiben.***

Gib ihnen die Sicherheit, dass die Erwachsenen voraussichtlich nicht sterben werden, bevor ihre Kinder selbst erwachsen sind. Lass sie aber auch wissen, dass jeder Mensch eines Tages stirbt.

8. ***Kinder müssen wissen, dass bisweilen auch schon Kinder sterben.***

Lass sie aber wissen, dass Kinder nur dann sterben, wenn sie ganz schwer krank sind oder einen schlimmen Unfall erlitten haben. Lass sie wissen, dass die weitaus meisten Kinder heranwachsen und bis ins hohe Alter leben.

9. ***Kinder müssen ermuntert werden, ihre Gefühle zu zeigen.***

Zensiere oder bewerte ihre Gefühle nicht! Erlaube ihnen, zu weinen, wütend zu sein oder auch zu lachen. Zeige Anteilnahme für ihre Gefühle; z. B.: „Ich sehe, du bist traurig. Du vermisst Großmutter. Möchtest du mit mir darüber sprechen?“

10. ***Kinder brauchen das sichere Gefühl, dass ihre Fragen ehrlich beantwortet werden.***

Gib ihnen die Gewissheit, dass du ihren Fragen nicht ausweichst und dass du ihnen verständliche Antworten geben wirst. Lass den Anstoß zu solchen Fragen vom Kind ausgehen und beantworte nur solche Fragen, die das Kind auch wirklich gestellt hat.

Auszüge aus “ Trauer über den Tod eines Kindes“ von J.-Christopf Student
Vom Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V., www.veid.de