

Trauern mit dem Kind

Wie erklärt man Kindern den Tod?

Quelle: [Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin](#)

Quelldetails ▼



© Colonel / istock.de

Selbst im Erwachsenenalter werden Sterben, Tod und Trauer eher tabuisiert. Wie aber gehen Kinder damit um? Wie erfahren und verarbeiten sie selbst Sterben und Tod und wie kann man ein Kind in dem Prozess „Sterben, Tod und Trauer“ begleiten? „...reden, immer wieder reden, darüber reden, so übst Du ein wenig das Sterben...“, heißt es in dem Kinderbuch „Der alte Mann und der Bär“ von Janosch.

Früher waren Sterben und Tod vertraute Begleiter. Die Mutter starb im Kindbett bei der Geburt des siebten Kindes. Die Oma starb zuhause und wurde im Wohnzimmer aufgebahrt. Kinder erlebten Sterben, Tod und Trauer im Kreise der Familie, sie waren dabei. Heute sterben über 80 % aller Menschen im Krankenhaus oder im Pflegeheim. Das Sterben, der Tod, die Trauer als wesentliche Lebenserfahrung werden zunehmend tabuisiert.

Damit wird auch dem Kind diese Erfahrung entzogen. In punkto Trauer sind Kinder sogar meist mehrfache Verlierer: Sie verlieren eine geliebte Bezugsperson, werden nicht in die Trauerprozesse der Familie eingebunden. Und oft verlieren sie auch noch über längere Zeit die Zuwendung der Familienangehörigen, da diese mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt sind.

Todesverständnis — Todeskonzepte

In dem Film „Anja, Bine und der Totengräber“ — ein Film über Kindertrauer — stehen die beiden Mädchen Anja und Bine vor dem Grabstein eines Soldaten aus dem zweiten Weltkrieg und lesen die Inschrift: „gefallen in Stalingrad“. Anja dreht sich zu Bine um und sagt: „Du, ich bin auch schon mal gefallen, aber noch nie so schlimm.“

Selten werden Sterben und Tod direkt und deutlich benannt, statt dessen nutzen wir Umschreibungen wie „sie hat uns verlassen“, „er ist dahingeschieden“, „Opa ist heimgegangen“, „er hat die letzte Reise angetreten“, „sie ist sanft entschlafen“, „er wurde abberufen“. In der Umgangssprache werden Phrasen wie „den Löffel abgeben“, „die Radieschen von unten anschauen“ häufig verwendet; im angloamerikanischen Sprachraum wird von „pushing daisies“ gesprochen, d.h. „die Gänseblümchen von unten rausschubsen“.

Jüngere Kinder nehmen diese Formulierungen in der Regel wörtlich, wie in dem Beispiel von Anja und Bine. Sie können mit den vermeidenden, umschreibenden Formulierungen der Erwachsenen nur wenig anfangen. Erst mit dem Älterwerden entwickelt sich ein realistisches Verständnis vom Tod. Schließlich ist das Wissen über Sterben und Tod nicht angeboren, es ist abhängig von Erlebtem, Erlerntem und den Verarbeitungsmöglichkeiten des Kindes. Zudem unterliegt es altersabhängigen Reifungsprozessen. Die individuellen Vorstellungen des Kindes über den Tod sind dabei genauso unterschiedlich wie die Kinder selbst.

Erwachsenen wird ein „realistisches“ Todesverständnis zugesprochen. Sie erfassen die folgenden Kriterien des Todes:

- **Non-Funktionalität:** Ein toter Mensch schläft nicht, sondern die Herz- und Atem- und Hirnfunktionen sind erloschen.
- **Irreversibilität:** Der Zustand ist unumkehrbar.
- **Kausalität:** Es ist klar, warum jemand z.B. an einer bestimmten Erkrankung oder durch einen Unfall verstorben ist
- **Universalität:** Jedes Lebewesen kann und wird sterben.

Kinder nähern sich diesem Todesverständnis erst nach und nach an. Basierend auf Untersuchungen der Entwicklungsphysiologen Jean Piaget und Marie Nagy werden abhängig vom Alter verschiedene Todeskonzepte beschrieben.

Kindern unter 3 Jahren: „Tod heißt „nicht-da-sein“

Für Kinder unter drei Jahren ist der Tod nicht begreifbar. Er ist gleichbedeutend mit nichtdasein, d. h. eine Abwesenheit auf Zeit, die Endgültigkeit wird kognitiv noch nicht erfasst. Selbstverständlich aber realisieren die Kinder die mit dem Tod eines Angehörigen verbundenen Veränderungen. Und sie reagieren darauf beispielsweise mit Verhaltensänderungen im Hinblick auf Schlaf- und/ oder Essgewohnheiten. Aber auch Angst, Wut und Frustration kommen vor. Weitere typische Verhaltensmuster sind Warten und Suchen, da Kinder in diesem Alter nicht differenzieren können, ob die Mutter nicht da ist, weil sie noch arbeitet oder verstorben ist.

Kindern zwischen 3 und 6 Jahren: „Tod als vorübergehender Zustand“

In diesem Alter entwickeln Kinder bereits erste vage Vorstellungen vom Tod. Allerdings ist der Tod für sie immer noch ein vorübergehender Zustand. Er wird assoziiert mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit. Und — ein weiterer wesentlicher Punkt — der Tod ist immer der Tod anderer. Der Bezug zur eigenen Person ist in der Regel noch nicht herstellbar, auch wenn Kinder in diesem Alter oft recht unbefangen und sehr interessiert den Tod erforschen. Andererseits ist die Verwirrung und Verstörung bei konkret erlebten schweren Verlusten oft sehr groß. Nicht selten kommt es bei diesen Kindern zu einer Regression sowohl im Verhalten, im Hinblick auf die Sprache als auch in Bezug auf die Kontrolle bereits erlernter Körperfunktionen. So kann beispielsweise ein bis dato trockenes Kindes wieder einnässen.

Kinder zwischen 6 und 9 Jahren: „Tod als Bestrafung“

Schulkinder erfassen allmählich der Endgültigkeit es Todes, jedoch fehlt weiterhin ein konstantes Begreifen. Der Tod wird oftmals personifiziert. Und er wird häufig als Bestrafung empfunden. Auch werden erstmals auch Bezüge zur eigenen Person hergestellt. Reaktionsmuster bestehend aus Verlust- und Trennungängsten sowie einer Vermischung aus Realität und Phantasie kennzeichnen das Todeskonzept dieser Altersstufe. Zudem zeigen die Kinder ein deutlich ausgeprägtes Interesse und eine gewisse Faszination hinsichtlich des Themas Tod.

Kindern zwischen 10 und 14 Jahren

In der Pubertät beginnt sich dann zunehmend ein realistisches Todeskonzept zu entwickeln. Die Kinder verstehen, dass der Tod etwas Abschließendes, etwas Endgültiges ist. Hier tauchen dann die Sinnfragen auf: „Welchen Sinn hat das eigene Leben?“, „Gibt es ein Leben nach dem Tod?“ Nicht selten entwickeln Kinder in diesem Alter bei schweren Verlusten auch somatoforme Störungen, wie z. B. Schmerzen, gastrointestinale Beschwerden, pseudoneurologische Symptome.

Tab. 1 Vorstellungen von Sterben und Tod von Kindern und Jugendlichen		
Alter	Konzepte von Sterben und Tod	Typische Reaktionen
unter 3 Jahre	Kinder verstehen die Endgültigkeit des Todes nicht. Weder Sterben noch Tod ist für Kinder unter drei begreifbar. Der Tod wird mit Abwesenheit auf Zeit gleichgesetzt.	Veränderung von Schlaf- oder Essengewohnheiten. Wut, Frustration. Warten und Suchen
3–6 Jahre	Die Todesvorstellungen sind vage. Der Tod ist vorübergehend, er wird als Dunkelheit und Bewegungslosigkeit verstanden. Der Tod ist immer der Tod anderer.	Der Tod wird erforscht. Verwirrung bei konkreten schweren Verlusten. Regression bei Verlust.
6–9 Jahre	Allmähliches Begreifen der Endgültigkeit. Der Tod wird personifiziert. Tod wird als Bestrafung empfunden Der Tod wird teilweise auf die eigene Person bezogen.	Verlust- und Trennungsängste. Realität und Phantasie werden gemischt. Der Tod ist interessant.
10–14 Jahre	Tod wird als endgültig begriffen, als abschließend	10–14 Jahre Auftauchen der Sinnfrage für das eigene Leben. Häufig kommt es zur Somatisierung.

Trauerarbeit mit dem Kind

Trauer begleitet jeden, der Sterben und Tod erlebt — nicht selten für den Rest seines Lebens. Um die aktuelle Traurigkeit zu überwinden, und trotz Trauer seinen Lebensweg weiterzugehen braucht jeder Mensch Hilfe, insbesondere aber Kinder.

„Die Trauer Erwachsener wird oft mit dem Waten durch einen Fluss verglichen, dessen Ufer nicht zu erkennen ist. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer hinein und Springen wieder weiter.“

(C. Fleck-Bohauimilitzky, 2005)

Ebenso wie die Vorstellung von Sterben und Tod ist der Trauerprozess alters, entwicklungs- und erfahrungsabhängig. Erwachsene, die ein Kind bei der Bewältigung einer Todeserfahrung unterstützen, sollten dies berücksichtigen. Es gilt, das Kind altersgerecht in seiner Trauer zu begleiten.

Altersadäquate Trauerbegleitung ist wichtig

Kinder unter 3 Jahren

Gerade Kinder unter drei Jahren können ihre Gefühle noch nicht ausdrücken. Ihr Grundbedürfnis nach Sicherheit wird durch einen Trauerfall aber in vielfältiger Weise bedroht. Nähe und Körperlichkeit anzubieten und zuzulassen hilft Eltern und Kindern. In der Umarmung spüren beide die Trauerreaktion des andern aber auch die Zuwendung zueinander. Auch familiäre Gewohnheiten und Rituale geben den trauernden Kindern Halt.

Daher ist es gerade in einer Zeit von Verlust und emotionaler Unsicherheit wichtig, häusliche Abläufe nicht zu verändern. Nicht zuletzt heißt dies auch, die räumliche Umgebung nicht zu verändern. So sollte z.B. das Zimmer eines verstorbenen Geschwisterkindes nicht unmittelbar nach seinem Tod verändert werden. Dass Kleinkinder wiederholt nach dem Verstorbenen fragen als sei er nur für ein paar Tage weggefahren, scheint irritierend, bedarf aber auch wiederholt einer geduldrigen ernsthaften Antwort, auch wenn dies in der eigenen Trauer oft schwerfällt.

Kinder zwischen 3 und 6 Jahren

Die Neugierde von Kindern zwischen drei und sechs Jahren macht auch vor Sterben, Tod und Trauer nicht halt. Kinder in diesem Alter werden nicht müde mit Fragen das Leben zu erforschen — auch den Tod. Die Frage „Warum ist die Banane krumm?“ ist ebenso wichtig wie die Frage „Was macht Opa im Himmel?“ Sie möchten ihr Umgebung begreifen, die Sorge, die Trauer, den Verlust aber auch die Freude, die jeder Tag mit sich bringt. Die Frage ist eines ihrer Forschungsinstrumente. Und sie brauchen Antworten auf ihre Fragen nach Krankheit und Tod, dem Toten und der Traurigkeit in der Familie; klar ehrlich und in verständlicher Sprache.

Kinder zwischen 6 und 9 Jahren

Auch hier gilt es, offen und ehrlich über den Tod zu sprechen. Aber auch eindeutig. Viele Kinder sind in diesem Alter bereits in der Lage, sich auf ihre Weise von dem Sterbenden oder dem Toten zu verabschieden, durch einen kurzen Brief, durch ein Bild, durch die aktive Beteiligung an der Begräbnisgestaltung. Für sie ist es auch wichtig, die Todesumstände zu verstehen.

Gerade Kinder dieser Altersgruppe neigen dazu Realität und Phantasie zu mischen. Dies führt nicht selten zu Schuldgefühlen. So wird ein Zorn gebrüllter Satz „... Ich wollte Du wärst tot!“ scheinbar zur Realität. Deswegen muss unbedingt über mögliche Schuldgefühle gesprochen werden.

Kinder über 10 Jahren

Ältere Kinder und Jugendliche benötigen Raum und Zeit zum Alleinsein. Man sollte ihnen keine Gespräche aufzwingen, aber bei geäußertem Gesprächsbedarf sofort auf sie eingehen. Geduld und Toleranz spielt in diesem Alter eine wichtige Rolle: Auch scheinbar unpassende Aktivitäten, wie z.B. der Kinobesuch oder der Discobesuch sind wichtig. Hier treffen sie sich mit Freunden. Die gewohnten Aktivitäten geben Halt.

Situationsgerecht, offen und ehrlich handeln

Ein weniger kopflastiger und dafür unverkrampfter Umgang mit dem Thema würde sowohl den Erwachsenen, als auch den Kindern und Jugendlichen gut tun. Wie aber reagiert man auf bestimmte Fragen, wie geht man mit bestimmten Situationen um?

Wie reagiert man auf die Frage „Was ist mit Oma oder Opa passiert, wo sind sie denn jetzt?“ Man antwortet am besten offen und ehrlich. Kinder spüren sehr genau, wenn man sie belügt. Außerdem erfahren sie es ohnehin früher oder später. Hier gilt der bekannte Leitsatz: Nicht alles was wahr ist muss gesagt werden, aber alles was gesagt wird, muss wahr sein. Kinder können Trauer wesentlich besser ertragen als die Isolation, die sie erfahren, wenn man sie aus den familiären Trauerprozessen versucht auszuschließen. Dies wird als unfassbare Bedrohung empfunden.

Ein geliebter Mensch ist nicht mehr da, alle anderen sind wesensverändert und keiner sagt die Wahrheit. Häufig wird dies damit begründet das Kind schützen zu wollen. Die Folge ist jedoch nur eine weitere Traumatisierung. Dies gilt auch für

typischen Kinderfragen wie „Warum werfen die Leute Erde auf den Sarg?“, „Wie kann Opa in den Himmel kommen, wenn man ihn in der Erde einbuddelt?“, „Friert Oma nicht im Sarg?“, „Hat Opa eine Lampe und eine Klingel im Sarg, wenn er wieder aufwacht?“

Generell gibt es aber keine perfekten Antworten, die für jedes Kind passend sind. Wichtig ist, die Vorstellung der Kinder mit einzubeziehen und sie auch zu Fragen anzuregen: „Was denkst Du denn, was stellst Du Dir vor?“ Oftmals sind die Gedanken und Phantasien der Kinder sehr originell und tröstlich. Sie bieten mögliche Anknüpfungspunkte für weitergehende Gespräche.

Der Tod gehört zum Leben und alles was in diesem Kontext unbeantwortet bleibt ist in der Regel schlimmer und bedrohlicher. Egal, wie die Todesumstände auch waren, die Phantasien der Kinder sind in der Regel schlimmer und Gespräche darüber auch für Kinder entlastend. Kinder spüren die Atmosphäre um sie herum. Daher ist es auch wichtig über die Todesumstände zu reden, auch wenn es Selbstmord war oder Aids, dann war es eben kein Unfall oder eine Lungenentzündung. Für ein Kind ist das Trauma doppelt schlimm, wenn es schwierige Todesumstände in der Schule von Klassenkameraden oder gar im Kindergarten — nicht selten in sehr unverblühten Worten — dann doch erfährt. Für ein Gespräch über den Tod gibt es daher auch keine Alterseinschränkung. Kein Kind hat es verdient, mit Sätzen wie: „dafür bist du noch zu jung“ oder „das verstehst du noch nicht“ abgefertigt zu werden.



Priv.-Doz.
Dr. med.
Sven
Gottschling,
Homburg

Jedes Kind hat das Recht zu trauern und zu fragen

Jedes Kind darf seine Trauer zeigen. Trauer ist ein ganz normales Gefühl für das man sich nicht schämen muss und das sich in unterschiedlicher Weise ausdrückt.

- Trauernde Kinder dürfen weinen, wütend und zornig sein, aber auch schweigen und sich zurückziehen.
- Sie dürfen Fragen stellen. Es gibt keine falschen oder dummen Fragen. Kinder brauchen Informationen. Sie haben das Recht kindgerecht und umfassend auch über möglicherweise problematische Todesumstände (Suizid) informiert zu werden.
- Sie dürfen trotz allem lachen und fröhlich sein, denn Kinder können nicht die ganze Zeit traurig und nachdenklich sein.
- Sie haben keine Schuld an der Situation und das muss man auch ganz klar aussprechen.
- Kinder haben das Recht sich vom Verstorbenen zu verabschieden. Wenn der Zustand des Verstorbenen es zulässt, sollte man Kindern die Möglichkeit geben, sich persönlich zu verabschieden. Kinder spüren meist sehr genau, ob sie den Verstorbenen nochmals sehen möchten. Aber es ist wichtig, sie darauf vorzubereiten, ihnen mit einfachen Worten zu erklären, was sie erwartet. Genau wie Erwachsene kann ein Verlust nur dann erfasst und begriffen werden, wenn man den Verlust auch wirklich „begreifen“ darf. Wenn man sich entscheidet, dass ein Kind den Verstorbenen nicht mehr sehen soll, ist dies nie mehr rückgängig zu machen.
- Kein Kind ist zu jung einen Toten zu sehen oder an einem Ritual wie einer Beerdigung teilzunehmen.

Weiterführende Literatur

Fleck-Bohaumilitzky, C. Wenn Kinder trauern. LebensWert 2005; 4: 6–7 (www.vereinlebenswert.de; Universität zu Köln)
Piaget J. Das Weltbild des Kindes, 9. Auflage, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2010
„Anja, Bine und der Totengräber“, Kurzfilm von 1998; Regie: Andrea Katzenberger

Zeitschrift: [Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin 2011/3](#)

publiziert am: 25.11.2011 13:30 **Autor:** Priv.-Doz. Dr. med. Sven Gottschling **Quelle:** Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin 2011; 4 (3): 36-39