

Mit Kindern über Sterben und Tod sprechen

Die folgenden Hinweise und Ideen sind durch ein Interview mit Bestatterin Laura Hafner, Uhingen, entstanden. Sie können helfen, mit Kindern das Thema »Sterben und Tod« aufzugreifen bzw. mit ihnen in Trauersituationen einen guten Umgang damit zu finden.

Mit Fragen der Kinder umgehen

1) Klare Worte finden

- ✓ Den Tod beim Namen nennen.
- ✓ Den Tod nie mit Schlaf oder schlafen in Verbindung bringen. Der Schlaf ist vorübergehend und der Tod ist endgültig. Also eher: »Die Oma ist gestorben«, und nicht: »Die Oma ist für immer eingeschlafen.«

2) Kinder fragen viel

- ✓ Alle Fragen, die wir den Kindern beantworten, können ihnen dabei helfen, keine Irritationen oder absurde Fantasien entstehen zu lassen (bei z. B. folgender Frage: »Wie kann es sein, dass der Opa in die kleine Urne passt?«).
- ✓ Alle Fragen, die Kinder von sich aus stellen, nach bestem Wissen beantworten.
Dabei ist es elementar, ehrlich und authentisch zu bleiben und nicht zu lügen (z. B. »Ich bin traurig, weil meine Oma gestorben ist«).
- ✓ Man darf auf jeden Fall zugeben, etwas auch nicht zu wissen und das dann auch sagen.

Kinder aktiv ins Abschiednehmen miteinbeziehen

- ✓ Niemand hat so einen natürlichen Umgang mit dem Tod wie Kinder (so man sie lässt).
- ✓ Die Kinder selbst entscheiden lassen, was sie möchten. Zum Beispiel bei der Frage nach der Verabschiedung von der Oma Varianten anbieten:
 - »Möchtest du dich von der verstorbenen Oma nochmals verabschieden?«
 - »Möchtest du die Oma nochmal sehen oder berühren?«

- »Möchtest du der Oma ein Bild malen, das wir ihr mit in den Sarg legen?«

Wichtig: Egal, was das Kind antwortet bzw. welchen Weg es wählt – alles ist in Ordnung und sollte so akzeptiert werden. Denn es gibt kein »richtig« oder »falsch«, sondern nur einen ganz persönlichen und individuellen Umgang mit der Trauer. Dabei ist alles okay, was dem trauernden Kind guttut.

- ✓ Wir dürfen es Kindern zutrauen, ihre eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten gut einschätzen zu können.

Trauernde Kinder im Alltag begleiten

- ✓ Trauer braucht keine Therapie, Trauer braucht eine gute Begleitung.
- ✓ Es gibt verschiedene Formen von Trauer (z. B. eine leise oder laute Trauer). Alle Menschen trauern anders und alles ist okay.
- ✓ Trauer verläuft in Wellen mit Wechseln zwischen traurigen, fröhlichem oder auch wütenden Phasen.
- ✓ Wenn ein Kind an einem Punkt des Gesprächs oder auch im Alltag plötzlich weint, ist es gut, mit ihm zusammen diese Trauer auszuhalten und das Kind einfach weinen zu lassen (keine Beschwichtigungsformeln). Fragen, ob das Kind in den Arm genommen werden möchte oder ob es vielleicht jetzt auch alleine sein möchte.
- ✓ Tiere können bei der Trauerbewältigung helfen.
- ✓ Manchmal kann doch eine professionelle Trauerbegleitung erforderlich oder hilfreich sein. Viele gemeinnützige Organisationen bieten dies auf ehrenamtlicher Basis an (Stichwort »ehrenamtliche Trauerbegleitung«).

Für alle Menschen, die trauernde Menschen begleiten, ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und sich zu schützen. Sie sollen und dürfen mitfühlen, allerdings sollen sie nicht darunter leiden.

Zusammengestellt von Annette Siegrist