Wie Kinder Trauer erleben

Der Tod erscheint Erwachsenen oft abstrakt und unbegreiflich, was es umso schwieriger macht, Kinder in dieser schweren Zeit bestmöglich zu unterstützen. Hier erhalten Sie einen Umriss über altersbedingte kindliche Trauerphasen und Tipps, wie Sie Kinder an dieses sensible Thema heranführen können.

Kinder erleben den Verlust eines vertrauten und geliebten Menschen genauso intensiv wie Erwachsene. Die Verarbeitung des unvermeidlich Geschehenen manifestiert sich jedoch in unterschiedlicher Form. Manchmal zeigen sich Trauerphänomene, welche die – vermutlich ebenso trauernden – Erwachsenen buchstäblich *"von den Socken hauen"*. Oft ist man selbst verunsichert oder hat sogar den Eindruck, das (eigene) Kind würde ja überhaupt nicht trauern. Je nach Alter oder auch Entwicklungsstand des Kindes kann sich die Trauer unterschiedlich zeigen. Bevor die einzelnen Phasen genauer beschrieben werden, finden Sie hier zur Orientierung die Anzeichen, woran kindliche Trauer generell zu erkennen ist.

Sie sollen vorbereitet sein, auf das, was kommen kann. Dann sind Sie in der Lage, selbst auf [...] Fragen behutsam einzugehen.

Anzeichen kindlicher Trauer

Das trauernde Kind kann beispielsweise an Schlafstörungen leiden, der Schlaf kann auch von Alpträumen, die das Kind aufwachen lassen, begleitet sein. Gereiztheit oder Launenhaftigkeit sind mitunter zu beobachten, manchmal auch besonders starke Trennungsängste.

In einigen Fällen ist eine Form von Regression, das heißt eine *"Zurückentwicklung"* auf eine frühere Entwicklungsstufe zu beobachten. In dieser Phase der Regression kann wieder mit dem Daumenlutschen begonnen werden, in einzelnen Fällen sind auch Enuresis (Bettnässen), sowie Enkopresis (Einkoten) zu beobachten. Kinder plagen mitunter auch Schuldgefühle, machen sich selbst Vorwürfe, scheinen diffuse Ängste, beispielsweise vor Monstern, zu entwickeln, oder aber zeigen eine sogenannte Affektlabilität, das bedeutet, sie haben plötzliche Stimmungswechsel von traurig zu fröhlich und umgekehrt und lachen nahezu hysterisch in eher unpassenden Situationen. Durch die Trauer können sich auch vorübergehend die Schulleistungen verschlechtern, in manchen Fällen versuchen Kinder sogar, Aufgaben des Verstorbenen zu übernehmen. Oft tauchen auch psychosomatische Beschwerden auf, wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder eine Anfälligkeit für Infekte.

Prinzipiell haben Kinder das Recht zu erfahren, was passiert ist.

Das Wichtigste für Sie: Sie sollen vorbereitet sein, auf das, was kommen kann. Dann sind Sie in der Lage, selbst auf irritierende, diffuse und mitunter (auch für Sie schmerzhafte) Phänomene und Fragen behutsam einzugehen. Alle diese Phänomene, einzeln oder auch kombiniert, können für Sie ein Hinweis darauf sein, dass Ihr Kind intensiv trauert. Wie kann nun das Kind in diesem schwierigen Lebensabschnitt optimal begleitet werden?

Begleitung des Kindes

Generell – und unabhängig von Alter oder Entwicklungsstand – ist es wichtig, den jungen Menschen in seiner Neugierde und seinem Wissensdurst wahrzunehmen. Mit seinem Kind im Gespräch zu bleiben und (trotz eigener Trauer) auf die vielfältigen Fragen gedanklich vorbereitet zu sein, ist meines Erachtens die fundamentalste Grundlage. Haben Kinder zu wenig Informationen oder machen sie die Erfahrung, dass sie besser nicht fragen sollten, so wäre dies verheerend. In derart unglücklichen Trauerverläufen (das Kind traut sich nicht zu fragen) können extreme, ja sogar beängstigende Todesfantasien entwickelt werden, die vom Kind alleine unmöglich bewältigt werden können. Prinzipiell haben Kinder das Recht zu erfahren, was passiert ist, insbesondere dann, wenn es sich beim Verstorbenen um eine nahestehende Bezugsperson gehandelt hat. Wenn man sich darüber Gedan-

ken macht, erscheint es nur allzu nachvollziehbar, dass das Kind einfach wissen muss, warum beispielsweise (im schlimmsten Fall) die Mama plötzlich nicht mehr da ist. Allerdings sollte die Art und Weise, wie das Kind über den Tod informiert wird, unbedingt dem entsprechenden Entwicklungsschritt angepasst sein.

Erstes Lebensjahr

Zum besseren Verständnis sind hier grundlegende Entwicklungsschritte altersentsprechend aufgezählt, wobei sich aber individuelle Unterschiede natürlich von selbst ergeben. Ich möchte Sie dazu einladen, selbst abzuwägen, wo Sie Ihr Kind am ehesten sehen. Im ersten Lebensjahr muss sich ein Verständnis von Objektpermanenz erst herausbilden. Für ein sehr kleines Baby beispielsweise ist ein Gegenstand schon wieder uninteressant, eventuell sogar schon vergessen, wenn er außer Sichtweite ist. Dass der Gegenstand, sollte er auch versteckt sein, trotzdem "*anwesend*" ist, wird vom Kind erst nach und nach begriffen. "*Tot sein*" hat in diesem Lebensabschnitt daher eher die Bedeutung von "*weg sein*", was nicht mehr gesehen wird, existiert auch nicht mehr. Eine Ausnahme stellt allerdings der Verlust der eigenen Mutter dar, da sie für ein besonders kleines Baby eine symbiotische Ergänzung darstellt. Das Baby kennt ihre Stimme, sowie ihren Herzschlag ja schon von einem vorgeburtlichen Stadium her, würden diese Eindrücke, sowie der vertraute Geruch fehlen, so würde sich das Baby schutzlos ausgeliefert fühlen. Das Fehlen der Mutter kommt in diesem frühen Lebensstadium dem Fehlen einer "*eigenen Hälfte*" gleich und ist daher für den Säugling besonders tragisch, ja sogar traumatisch.

"Tot sein" hat im ersten Lebensabschnitt eher die Bedeutung von "weg sein".

Der Tod wird im ersten Lebensjahr weder erkannt, noch begriffen, das Kind erkennt aber allmählich das Fehlen eines geliebten Menschen. Ebenso wird nach und nach die traurige Stimmung der betroffenen Angehörigen wahrgenommen.

Bis zum fünften Lebensjahr

Um den ersten Geburtstag fängt ein Kind an, das Konzept von "*belebt*" (wie beispielsweise Insekten) und "*unbelebt*" (Stofftiere) zu entwickeln. Bis zum dritten Lebensjahr ist der Tod noch zu abstrackt, um ihn in seiner gesamten Dimension zu begreifen. Allerdings kann das Kind ein Spielverhalten zeigen, das den

© 2016 iStockphoto / THEERADECH SANIN

Verlust oder auch das Sterben beinhaltet. In diesem Alter sind Kinder fasziniert etwa vom Ausblasen einer Kerze und setzen diese Aktion mit dem "*Verlust*" des Feuers gleich. Es wird spielerisch gestorben, um sofort danach wieder lebendig zu sein: "*Peng! Du bist jetzt tot!*" Im Alter von 4 Jahren benutzt das Kind das Wort "*Tod*" unter Umständen schon recht häufig, es fehlt aber noch die entsprechende Empfindung dazu. Das Wort wird eventuell auch dazu benutzt, um beim Erwachsenen die Reaktionen auszuloten. Im ausgehenden fünften Lebensjahr existiert die Vorstellung von der eigenen Sterblichkeit noch nicht. Die "*Peng! Du bist jetzt tot!*"-Spiele sind vor allem bei Jungs in dieser Phase sehr häufig und intensiv zu beobachten. Manchmal tauchen in diesem Lebensabschnitt auch sehr banale Fragen auf, die Erwachsene mitunter verblüffen können. So fragte einst ein vierjähriges Mädchen bei der Nachricht vom Tod ihrer Mutter: "*Wer kocht jetzt für uns?*" Da der Tod in seiner Endgültigkeit hier noch nicht begriffen werden kann, zeigen Kinder manchmal den deutlichen Wunsch nach einer Wiedervereinigung mit dem Verstorbenen. Dies ist für Erwachsene oft sehr tragisch und schwer nachvollziehbar, vielleicht sogar erschütternd. Ein fünfjähriger Junge beispielsweise verhandelte freudestrahlend mit seiner Mutter: "*Aber wenn mich ein Auto überfährt, dann bin ich doch beim Opa!*"

Vierjährige: "Wer kocht jetzt für uns?" Der Tod kann in seiner Endgültigkeit noch nicht begriffen werden.

Bis zum 6. Lebensjahr

Etwa bis zum 6. Lebensjahr lebt das Kind in der sogenannten "*magischen Phase*", in der vor allem Zauberei, Magie und Märchen besonders bedeutsam sind. Es kann durchaus vorkommen, dass ein Kind die Fantasie entwickelt, dem Tod durch magische Rituale entkommen zu können. Vielleicht denkt das Kind, dass der Tod nur alte Menschen holt, eventuell wurde es schon Zeuge des Ablebens eines Großelternteiles. Dass auch junge Menschen, ja sogar Kinder sterben können, ist ihnen in diesem Alter eher noch fremd, ebenso wie die Vorstellung von Krankheit als mögliche Todesursache. Umso unbegreiflicher ist es für ein Kind, wenn ein Elternteil infolge eines Unfalls, einer Erkrankung, oder – besonders tragisch – infolge eines Suizids stirbt. Manche Kinder suchen nach dem Verstorbenen, da sie überzeugt sind, er sei nur vorübergehend weg und würde sich bald wieder zeigen.

Bis zum achten Lebensjahr

Mit etwa 6 bis 8 Jahren entwickeln Kinder eine personifizierte Vorstellung vom Tod. Sie zeichnen in diesem Alter mitunter Bilder vom Sensenmann, Skeletten oder Todesengeln. Manchmal fragen sie sich schon in diesem Alter (eventuell auch früher), wie lange sie wohl selbst leben werden. Dies erscheint mir eine vermutlich besonders große Herausforderung an die Eltern, die sich durch diese Frage plötzlich mit der Endlichkeit ihres eigenen Kindes konfrontiert sehen. An die Frage nach dem eigenen Ableben schließt meist die Frage "*Was kommt nach dem Tod?*" an, eine aus kindlicher Sicht logische Schlussfolgerung. Zu diesem Zeitpunkt ist es besonders wichtig, dass auch Sie sich ein für Sie schlüssiges Erklärungsmodell zurechtgelegt haben, das Sie kindgerecht Ihrem wissbegierigen Kind erzählen möchten.

6- bis 8-Jährige entwickeln eine personifizierte Vorstellung vom Tod.

Es kann in diesem Alter aber auch vorkommen, dass Kinder die gesamte Schuld auf sich nehmen. Wenn zum Beispiel aus Wut einmal gesagt wurde: "*Ich will dich nie wieder sehen!*" so bekommt diese Androhung im Angesicht des realen Ablebens eine überdimensional beklemmende Bedeutung. Kinder laden sich dann Schuldgefühle und ein Verantwortungsbewusstsein auf, mit dem sie emotional überfordert sind. Besonders tragisch sind in diesem Zusammenhang Fälle vom Tod eines Geschwisterkindes.

Ab dem neunten Lebensjahr

Ab 9 Jahren entwickelt ein Kind in der Regel ein intensives Interesse am Tod. Das Bewusstsein, selbst sterblich zu sein, wird spätestens ab diesem Entwicklungsschritt entfaltet. Kinder sind allerdings heute mehr denn je von den Einflüssen der digitalen Medien geprägt, gerade auch beim Entwickeln des Verständnisses für Tod und Vergänglichkeit.

Eine Studie (2004) aus Schweden belegt, dass etwa 40 % der 6- bis 11-jährigen Kinder denken, jüngere Menschen sterben ausschließlich durch Mord. Mit etwa 12 Jahren wird der Tod in seiner gesamten Dimension – sofern dies überhaupt möglich ist - begriffen. Die Endgültigkeit, sowie die unausweichliche emotionale Bedeutung können verstanden werden. Gerade auf dieser Altersstufe zeigt sich Trauer oft auf eine raue, bockige, aggressive Weise, die bei Angehörigen zur falschen Vermutung führen kann, das Kind würde überhaupt nicht trauern. Es ist – einfach gesagt - wütend über die neu gewonnenen Erkenntnisse. Wutreaktionen können auch an die verstorbene Person gerichtet stattfinden. Das Kind rebelliert aus Wut, weil es von dieser (geliebten) Person verlassen wurde und nun im subjektiven Erleben auf sich alleine gestellt ist und von nun an ohne den verstorbenen Menschen weiterleben muss. Dieser Zorn kann sich auch gegen die Betreuungs- und Bezugspersonen richten und ist in jedem Fall als "*Hilfeschrei*" zu verstehen. Generell gilt, je jünger das Kind, umso individueller die Vorstellungen vom Tod.

Etwa 40 % der 6- bis 11-jährigen Kinder denken, jüngere Menschen sterben ausschließlich durch Mord.

Jugendalter

Das Jugendalter stellt eine weitere Herausforderung an die Betroffenen dar. Die eigenen, übermächtigen Gefühle überfordern jugendliche Menschen schnell. Oft werden Ablenkungsmanöver gezeigt, um ja nicht die wahren Gefühle (wie Hilflosigkeit, übermächtige Trauer, etc.) zu offenbaren. Jugendliche stürzen sich dabei oft in waghalsige Abenteuer, übertriebene Unterhaltung, exzessive Partys, den Konsum illegaler Substanzen, sie hören laut Musik oder betätigen sich bei (sofern leistbar) Extremsportarten. All dies ist oft als ein Versuch zu deuten, sich abzulenken, bzw. sich regelrecht zu betäuben, oder auch um Grenzen auszuloten.

Oft ist auch ein Rückzug bemerkbar, da die irritierende Gefühlswelt übermächtig erscheint. Hierzu braucht es seitens der Erwachsenen viel Feingefühl. Einerseits sollte der Rückzug respektiert werden, andererseits sollte konstant das Gefühl vermittelt werden, man steht zur Verfügung, wenn man vom jungen Menschen (doch) gebraucht wird – und das wird man früher oder später bestimmt! Stirbt ein Freund oder naher Angehöriger, so ist mitunter eine Sinnkrise, die von Suizidgedanken begleitet wird, zu beobachten. Da sich Jugendliche in dieser Phase generell gegen Konventionen auflehnen, wird oft das "*spießige*" Begräbnis wütend abgelehnt. Manchmal organisieren Jugendliche, ohne das Wissen der Erwachsenen, ganz eigene Trauerfeierlichkeiten in einem individuellen, womöglich wenig konventionellen Rahmen. Viele Jugendliche nutzen auch digitale Medien, bespielsweise Online-Plattformen, um ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen.

All diese beschriebenen Phänomene sind wichtige Bestandteile eines gelingenden Trauerprozesses. Die meisten Kinder und Jugendlichen bewältigen diese schwere Lebenskrise mit der Unterstützung feinfühliger erwachsener Bezugspersonen, die den jeweiligen Reaktionen und aufkommenden Fragen einfühlsam und möglichst souverän begegnen können. In der Regel dauern intensive Trauerprozesse durchschnittlich sechs Monate, beobachten Sie jedoch eine wesentlich längere Trauerphase, oder ist der heilsame Trauerprozess gar zu einer Stagnation gekommen, so sollte eine professionelle Unterstützung durch einen Psychotherapeuten angedacht werden. Ziel einer kindlichen oder auch jugendlichen Trauerbegleitung besteht u.a. darin, Gefühle wahrzunehmen, zu sortieren, mit professioneller Begleitung zu durchleben, sie zu verstehen und schließlich zu integrieren. Das Kind, der Jugendliche macht hierbei die Erfahrung, dass das Fehlen des geliebten Menschen *"aushaltbar"* wird. Denn erst wenn der Trauerprozess durchlebt und abgeschlossen ist, kann Heilung eintreten.

Die eigenen, übermächtigen Gefühle überfordern jugendliche Menschen schnell. Oft werden Ablenkungsmanöver gezeigt, ...

Ein Gedanke zum Schluss: Wir werden oft gefragt, ob man sein Kind zum Begräbnis mitnehmen soll. Hier liegen zwei unterschiedliche Überlegungen vor. Einerseits hat das Kind das Recht, sich zu verabschieden (denn die Entscheidung, nicht zum Begräbnis mitzukommen, kann später nie wieder rückgängig gemacht werden). Es könnte im späteren Leben zu Reuegefühlen kommen, seinem Kind diesen letzten Gang mit dem Angehörigen verwehrt zu haben.

Die zweite – vermutlich konträre – Überlegung ist aber ebenso wertvoll: das Kind sollte die verstorbene Person so im Gedächtnis behalten, wie sie zu Lebzeiten gewesen ist, alles andere könnte sich auf das Kind verstörend auswirken. Welcher Gedankenansatz scheint für Sie und Ihr Kind passend? Es gibt hier vermutlich kein *"richtig"* oder *"falsch"*, nur individuelle Überlegungen.

Es gilt abzuwägen und einzuschätzen, wie das Begräbnis auf Ihr Kind wirken könnte. Vielleicht ist das Alter um den Schuleintritt eine Überlegung wert,

das Kind schon mitzunehmen, zu einem früheren Zeitpunkt scheint die Teilnahme eher nicht empfehlenswert. Nimmt man sein Kind mit, so ist es wichtig, es auf die Geschehnisse vorzubereiten. Sprechen Sie darüber, wie die Zeremonie ablaufen wird, wer dabei sein wird und was im Anschluss geplant ist. Organisieren Sie unbedingt eine weitere Vertrauensperson, die notfalls mit dem Kind die Trauerfeier vorzeitig verlassen kann, wenn Sie merken, dass es mit der Zeremonie überfordert ist.

Sollten Sie sich dafür entscheiden, Ihr Kind nicht mitzunehmen, so ist es wichtig, einen alternativen Abschied anzubieten. Vielleicht ein Grabbesuch einige Tage später, mit einem selbstgemalten Bild für den verstorbenen Menschen. Der Abschied am Grab kann beim Kind heftige Gefühlsreaktionen auslösen. Manchmal werden hier gedankliche Verknüpfungen hergestellt. Vielleicht werden Sie sogar gefragt, wie lange Sie denn selbst leben werden. Schwierig ist an dieser Stelle auch die kindliche Generalisierung, die sich am Grab heftig äußern kann – verstarb die Großmutter beispielsweise im Krankenhaus, so wird sich ihr Kind vermutlich weigern, selbst ins Krankenhaus zu gehen, all dies kann hier thematisiert werden. Bereichern Sie diese (vielleicht überwältigende) Situation auch mit einem Ritual, das für Sie geeignet erscheint. Vielleicht das Anzünden einer Grabkerze, ein gemeinsames Gebet oder auch ein gemeinsames Erinnern an schöne Momente mit der verstorbenen Person. Ist ein besonders nahestehender Mensch, wie ein Elternteil verstorben, integrieren Sie dieses Ritual in das tägliche Leben des Kindes, solange es diesen "*Anker*" braucht. Ihr Kind kann auf diese Weise den Verlust besser verarbeiten und fühlt sich weniger alleine gelassen. Manchmal bestehen Kinder auch auf Andenken, wie beispielsweise eine Haarlocke. Dies mag befremdlich wirken, ist aber für Kinder oft ein (magisches) Hilfsmittel, die Trauerarbeit gut zu bewältigen.

Der Trauerprozess ist eine notwendige Verarbeitung von Trennung und Abschied.

Der Trauerprozess ist eine notwendige Verarbeitung von Trennung und Abschied. Durch Ihre Bereitschaft, auf kindliche Fragen ernsthaft einzugehen, helfen Sie Ihrem Kind, die Trauer erfolgreich zu bewältigen, um letztendlich zur Heilung zu gelangen. Ich wünsche Ihnen – vermutlich auch zur Bewältigung Ihrer eigenen Trauer – viel Kraft und Einfühlungsvermögen!

Dr. Maria Fessl
Leiterin der Beratungsstelle Linz, Psychotherapeutin, Pädagogin, Lehrbeauftragte für Entwicklungspsychologie kulturübergreifende Psychologie, Existentialpsychologie und Psychoanalyse

maria.fessl@kinderhilfswerk.at

Autorin

Quellen:

- Magerl R. / Dirnberger S. (o.J.): Max und Urli vom Ehrlingerhof. Sterben kindgerecht erklärt. Wien: CS Caritas Socialis
- Specht-Tomann M. / Tropper D. (1991): Zeit des Abschieds, Sterbe- und Trauerbegleitung. Düsseldorf: Patmos.
- Stiefenhofer M. (2000): 55 Tipps wenn Ihr Kind Angst hat. Freiburg: Christophorus.
- Wittkowski J. (Hg.) (2003): Sterben, Tod und Trauer. Stuttgart: Kohlhammer.
- Yalom I. (2008): In die Sonne schauen: wie man die Angst vor dem Tod überwindet. München: btb.