



Wissenswertes für Familien

Nr. 19: Kinder und Trauer/Kummer

Wenn ein Familienmitglied stirbt, reagieren Kinder anders als Erwachsene. Vorschulkinder sehen für gewöhnlich den Tod als einen vorübergehenden und rückgängig machbaren Prozess, wie Cartoon-Charaktere, die in Filmen sterben und dann gleich wieder weiterleben. Fünf- bis Neunjährige sehen das Thema „Tod“ schon mehr wie Erwachsene, dennoch glauben sie noch, dass der Tod niemals sie selbst oder irgendwen, den sie gut kennen, treffen wird.

Was wesentlich zu Schock und großer Verwirrung von Kindern angesichts des Todes eines Geschwisters oder Elternteils beiträgt, ist die Nicht-Verfügbarkeit bzw. Überforderung der restlichen Familienmitglieder, da diese selbst so sehr von Trauer ergriffen sind, dass sie nicht mit der üblichen Verantwortung der Kindererziehung zurande kommen.

Eltern sollten normale „kindliche“ Reaktionen auf Todesfälle in der Familie wahrnehmen, aber auch auf Anzeichen, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat mit der Trauer und dem damit verbundenen Kummer zurande zu kommen, achten. Es ist normal, dass während der ersten Wochen nach dem Tod so manches Kind spontan in Kummer verfällt oder in der Vorstellung verbleibt, dass das Familienmitglied noch am Leben ist. Ein langfristiges Verdrängen des Todes oder eine gänzliche Unterdrückung von Kummer und Schmerz kann sich emotional jedoch sehr ungesund auswirken.

Ein Kind, das sich davor fürchtet ein Begräbnis zu besuchen, sollte nicht zur Teilnahme gezwungen werden; andererseits kann es für die Verarbeitung dieses traurigen Erlebnisses sehr hilfreich sein, wenn es durch dieses Ritual ein Zeichen der ehrenden Erinnerung setzt, wie z.B. das Entzünden einer Kerze, das Aufsagen eines Gebetes, das Betrachten von Photographien aus dem Familienalbum oder durch das Besprechen von gemeinsamen Erlebnissen und Anekdoten aus dem Leben der verstorbenen Person. Kindern sollte es ermöglicht werden ihre Gefühle über den Verlust und ihren Schmerz auf ihre eigene Art und Weise zum Ausdruck zu bringen.

Wenn Kinder einmal den Tod akzeptiert haben, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass sie ihrer Trauer über einen langen Zeitraum hinweg Ausdruck verleihen, und das oft auch in sehr unerwarteten Momenten. Die verbliebenen Verwandten sollten so viel Zeit wie nur möglich mit dem Kind verbringen und ihm deutlich zu verstehen geben, dass das Kind seine Gefühle offen und frei ausleben darf.

Die verstorbene Person war bedeutend für die Stabilität der kindlichen Weltsicht, daher ist Zorn eine natürliche Reaktion. Dieser Zorn kann sich in lärmendem Spiel, in Alpträumen oder in Gereiztheit oder durch eine Vielzahl anderer Verhaltensweisen äußern. Oft zeigt das Kind auch offen Zorn gegenüber den noch lebenden Familienmitgliedern.



Wenn ein Elternteil stirbt, reagieren viele Kinder darauf in kindlicherer Weise als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. Das Kind kann zeitweilig infantiler (kleinkindhaftes Verhalten) werden: es verlangt z.B. spezielle Aufmerksamkeit und „Streicheleinheiten“ und schwenkt wieder in die sog. Baby-Sprache ein. Kinder denken häufig „magisch“ und glauben, dass ein Eltern- oder ein Großelternteil bzw. Bruder oder Schwester deshalb gestorben ist weil das Kind sich einmal im Zorn gewünscht hatte, dass die Person tot sei. Das Kind fühlt sich somit schuldig oder macht sich selbst Vorwürfe, weil nun der Wunsch in Erfüllung ging.

Kinder, die von Trauer, Kummer und Verlust in ernster Weise betroffen sind, zeigen eine oder mehrere dieser Anzeichen:

- Eine langandauernde Depression in der das Kind Interesselosigkeit an den täglichen Aktivitäten und Abläufen zeigt
- Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, verstärkte Angst vor dem Alleinsein
- Rückfall in kleinkindhaftes Verhalten für längere Zeit
- Ein auffälliges Nachahmen der verstorbenen Person
- Oftmaliges Äußern, dass man der toten Person folgen will
- Rückzug von Freunden, oder
- Deutlich schlechtere Lernleistung oder gar Schulbesuchsweigerung.

Falls diese Anzeichen anhalten, ist professionelle Hilfestellung erforderlich. Ein Kinder- und Jugendpsychiater oder ein anderer Spezialist für seelische Gesundheit kann dem Kind dabei helfen den Todesfall anzunehmen und zu verarbeiten und unterstützt dabei die anderen Familienangehörigen, das Kind durch den Trauerprozess zu geleiten.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 04: Das depressive Kind

Nr. 07: Kinder die nicht zur Schule gehen wollen

Nr. 34: Schlafprobleme von Kindern

Nr. 36: Wie man Kindern nach einem Trauma hilft, und

Nr. 78: Wenn ein Lieblingstier stirbt.