

Tipps vom Doc

Der Umgang mit Tod und Trauer

Wenn es im engeren Umfeld einen Trauerfall gibt, haben Eltern neben der eigenen Trauer oft viele Sorgen und Unsicherheiten, wie sie mit ihren Kindern in dieser Situation umgehen sollen. Was es zu beachten gibt, hat der Doc mit Gabriele Schmidt-Klehring besprochen, die in Schorndorf seit über 20 Jahren Trauerarbeit für Kinder und Jugendliche anbietet.

Wenn in einer Familie ein Trauerfall bevorsteht, weil z. B. ein Angehöriger schwer krank ist, ist es wichtig, die Kinder bereits in dieser Phase einzubinden. Sie bemerken, wenn etwas nicht stimmt oder die Stimmung angespannt und traurig ist. Eltern haben in dieser Zeit die Chance, den Kindern zu erklären, was bevorsteht und ihnen zu vermitteln, dass der erkrankte Mensch nicht mehr gesund wird.

Dabei kann man die Kinder auch fragen, ob sie wissen, was in so einem Fall passieren kann – sie machen sich mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ohnehin darüber Gedanken. Und sie sollten auch deshalb miteinbezogen werden, weil sie ansonsten verunsichert werden können, was sich negativ auf das Vertrauen zwischen Eltern und Kind auswirkt. Wenn sie keine Informationen bekommen, bauen sie Ängste auf, die schlimmer sein können als die Wirklichkeit. Kurzum: Ehrlichkeit ist gefragt.

Wenn der Todesfall eingetreten ist, ist die direkte Einbindung der Kinder ebenfalls wichtig. Sie sollten wissen, was auf sie zukommt. Man sollte ihnen ehrlich sagen, was sie erwartet und was eine Beerdigung überhaupt ist. Dass es in einer Art und Weise schön sein kann, aber dass ihnen viele traurige Menschen begegnen werden. Sie sollten auch selbst entscheiden dürfen, ob sie zur Beerdigung möchten oder sich von dem Verstorbenen in einer bestimmten Art und Weise verabschieden wollen.

In diesem Punkt haben Kinder viel Kreativität, die unterstützt werden sollte: Sie können Bilder malen, Blumenschmuck vorbereiten oder ähnliches. Der Abschied ist auch für Kinder gut, um den Tod und die Endlichkeit besser zu begreifen. Er ist eine Zäsur für ihr Leben, das künftig ohne den Verstorbenen verläuft. Sie sollen ein Bewusstsein dafür bekommen, dass der Tod traurig ist, dass die Familie traurig ist, aber dass ihr Leben weitergeht, weitergehen darf und dass sie wieder fröhlich sein können.

Auch wenn das Kind noch Wochen nach der Beerdigung weint, sollten die Eltern das aushalten. Sie können ihrem Kind zur Seite stehen, indem sie mit ihm sprechen und ihm zeigen, dass es okay ist zu weinen und dass das guttun kann.

Auch Kinder-Trauergruppen können helfen. Dabei treffen sie auf Gleichaltrige, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Zum Teil kommen Kinder auch länger in eine Trauergruppe. Das ist eine eher unterschwellige Begleitung einmal im Monat für Kinder, die den Verlust eines Menschen oder auch eines Tiers verkraften müssen. Sie sehen dann dass sie nicht alleine sind. Denn in ihrem normalen Umfeld begegnen ihnen wenige, die in einer ähnlichen Situation sind. Mithilfe kreativer Ausdrucksformen, z. B. Bilder oder Geschichten, können Kinder über ihre Erfahrungen sprechen und ihren Weg der Trauer finden. Wichtig ist auch, dass die Toten in Erinnerung gehalten werden und über sie gesprochen wird, da Kinder oft Angst haben, sie zu vergessen.

Fazit: Das oberste Gebot ist Ehrlichkeit. Außerdem sollte Trauer zugelassen werden. Als Elternteil muss man es aushalten, wenn das Kind traurig ist. Ein kreativer Umgang mit dem Tod kann Kindern helfen, mit der Trauer umzugehen.