

Wenn Kinder nach dem Sterben fragen.

Einleitung:

Im allgemeinen fällt es uns sehr schwer, uns mit dem Thema Tod und Sterben auseinanderzusetzen. Und oftmals sind wir dann gänzlich unvorbereitet, wenn wir von einem zutiefst schmerzhaftem Ereignis eingeholt und überwältigt werden. Noch mehr wird uns dieses unvorbereitet sein bewußt, wenn wir den Schmerz, das Entsetzen und die Hilflosigkeit der Kinder mit denen wir arbeiten, beim Verlust eines geliebten Menschen erleben. Oftmals werden Menschen in ihrer Kindheit mit diesem Thema alleine gelassen oder bekommen eher verunsichernde bzw. verletzende Hilfe. Deswegen ist es wichtig, das man sich auf dieses Thema einlässt und sich damit auseinandersetzt, um anderen und sich selbst helfen zu können.

1. Die eigene Auseinandersetzung mit Sterben und Tod - Eine Voraussetzung um mit Kindern offen zu sprechen.

Häufig sind wir selbst hilflos und verunsichert, weil wir nicht gelernt haben über Sterben und Tod zu reden. Meistens sind wir sogar befängener und gehemmter als die Kinder. Gerade für jüngere Kinder ist der Tod noch etwas viel natürlicheres, uns dagegen fällt das Sprechen darüber schwer. Vielleicht haben wir selber als Kinder, auf unsere Fragen keine Antworten bekommen, oder haben gemerkt, das die Erwachsenen mit Unsicherheit oder Unverständnis reagieren. Damit wir mit Kindern offen über dieses Thema sprechen können, ist es erstmal wichtig, das wir uns selber mit unseren Erfahrungen und Gefühlen zu diesem Thema auseinandersetzen.. (Anhang 1 : Fragen zur inneren Auseinandersetzung)

- Die Angst vor dem Sterben - Die Angst vor dem Tod

Keine Angst zu haben vor dem Sterben oder dem Tod setzt tiefes Vertrauen und ein Gefühl der Geborgenheit voraus. Normalerweise ängstigen sich Menschen jedoch schon, bei kleinen Wagnissen oder Veränderungen. Natürlich ist die Angst dann noch viel größer im Angesicht des Todes. Wir wissen das alte, vertraute und verlässliche Vorstellungen mit dem Sterben und Tod an ihr Ende kommen. Was wird dann sein ?

Der Tod ist wohl eine der größten Herausforderungen an unser ganzes Sein und Empfinden.

Die Angst vor dem Sterben ist eine andere, als die Angst vor dem Tod.

*Die Angst vor dem Sterben: Viele Menschen haben Furcht vor Schmerzen und Bedrängnissen, die mit dem Prozeß des Sterbens verbunden sind. Je diffuser, unklarer und vager unsere Ängste sind, umso bedrohlicher sind sie für uns. Für viele Menschen ist es hilfreich, ihre Ängste genauer zu betrachten und sie vielleicht anderen mitzuteilen.

So kann man z.B. schon heute die Wünsche des eigenen sterbens notieren und sie anderen wichtigen Menschen mitteilen.

*Die Angst vor dem Tod: Auch in der Auseinandersetzung mit den Ängsten die den eigenen Tod betreffen, mag es hilfreich sein, gewisse Klärungen für sich selbst zu finden. Menschen die ein reiches und erfülltes Leben gelebt haben, können meistens leichter "Ja" zu ihrem möglichem Tod sagen, als Menschen, die ihr mögliches Ende nicht wahrhaben wollen und noch viele

Wünsche und Träume fürs Leben haben. Wir werden zu verschiedenen Zeiten, auf die Tatsache unseres Todes mit unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Hierraus kann man auch erkennen, wie das augenblickliche Verhältnis zu unserem Leben ist.

2. Die Zeit der Trauer - Schwierigkeiten und Hilfen

Trauer ist eine ganz normale Reaktion wenn wir einen nahen Menschen verloren haben. Trauer ist ein Bemühen der Seele, das Geschehen zu begreifen. Sterben und Tod bringen wohl die dramatischsten und stärksten Gefühle in unser Leben hervor und wir sind wenig darauf vorbereitet. Manche Menschen erleben die Begegnung mit der Endlichkeit, als so bedrohlich, dass sie verzweifelt versuchen sich dieser Erfahrung nicht alleine stellen zu müssen. Wege der Flucht können die Arbeit, oder auch Suchtmittel sein, wie auch jegliche Form des Vergessens. Jeder wird die Erlebnisse, die durch Sterben und Tod ausgelöst werden, individuell verschieden erleben, doch es gibt auch gemeinsame und übereinstimmende Erfahrungen, die es uns ermöglichen unsere Gefühle als normal und richtig zu sehen.

- Die Gefühle: Der Verlust eines Menschen löst viele verschiedene, sich oftmals auch widersprechende Gefühle aus. Häufig werden trauernde von einem Gefühl zum anderen hin und her geworfen. (Anhang 2 : Die Gefühle)

- Die Gedanken: Und es gibt den anderen Bereich der Gedanken, die oft ebenso verwirrend und unannehmbar erscheinen. (Anhang 3 : Die Gedanken)

- Körperliche und Seelische Reaktionen: Und dann sind da auch noch körperliche Empfindungen, veränderte Reaktionen und Verhaltensweisen:

Müdigkeit, Brustbeklemmungen, Herzrasen, Schlafstörungen, Appetitmangel, Muskelschwäche, Wahnvorstellungen, Verwirrung, Überempfindlichkeit, Desinteresse, lautes Sprechen mit den Verstorbenen etc.

-Die Zeit: In der Zeit der Trauer wird das Verhältnis zur Zeit selber problematisch :
Wann hört denn das endlich auf ?

Ich traure schon ein Jahr um meine Mutter, ist das noch normal ?

Ich habe kein Zeitgefühl, seit dem Tod meiner Tochter ist die Zeit stehen geblieben.

Ich komme garnicht mehr mit, es geht mir alles viel zu schnell.

Wenn ich denke das es aufgehört hat, scheint es wieder von vorne anzufangen.

Es gibt die unterschiedlichsten und scheinbar widersprüchlichsten Aussagen über das Empfinden im Verhältnis zur Zeit. Alle diese Zeitempfindungen haben ihre Richtigkeit.

All diese Gefühle, Empfindungen, Erlebnisse, sind normal. Sie kommen und gehen. Und eines Tages werden sie weniger intensiv und bedrohlich sein.

Weitere mögliche Hilfen:

- Vertraute Orte besuchen die uns mit dem Verstorbenen verbinden.
- Die Örtlichkeiten so zu belassen wie sie sind.
- Fotos aufzustellen.
- Innerlich mit dem Verstorbenen zu reden oder Briefe an ihn zu schreiben.
- Still zu sein
- Den Verstorbenen innerlich um Verzeihung zu bitten oder zu danken.
- Neue Seiten in sich zu entdecken und zu leben.
- Gespräche mit anderen suchen die ähnliches erlebt haben.
- Zusammen zu sein mit Menschen die einen verstehen.

Was ist hilfreich für Kinder? :

- Für die Kinder ist es meistens eine große Hilfe wenn sie den toten Körper gesehen haben und sich so verabschieden konnten. So können spätere Zweifel verhindert werden.
- Wichtig ist es das die Kinder begleitet werden und zu Fragen, zum Gespräch und Ausdrücken ihrer Gefühle ermuntert werden. Besonders jüngere Kinder trauen sich, ihre Gefühle zu leben und sich spontan und unbedacht ausgleich zu der schwere zu suchen.
- Sachliche Informationen über das Geschehen beim Tod sind oft eine Hilfe. Die Kinder brauchen Informationen über den Tod entsprechend ihrer Altersstufe.
- Hilfreich ist es, wenn wir immer wieder offen für ein Gespräch sind, das Kind aber nicht dazu drängen. Wenn es spürt das es Fragen stellen darf, und darüber reden darf, fühlt sich das Kind nicht so alleine
- Wichtig und oft schwierig zu akzeptieren ist das jedes Kind anders trauert. Kinder in verschiedenen Altersstufen reagieren auch abgesehen von ihrer persönlichen Veranlagung unterschiedlich auf den Tod. Gerade in der Pubertät ziehen sich Kinder eher in ihrer Trauer zurück und lenken sich gerne ab.
- Man sollte dem Kind verschiedene Möglichkeiten geben, seine Trauer auszudrücken. Oft fällt dies dem Kind bei kleineren Anlässen leichter, z.B. beim Lesen eines Buches, anschauen eines Films, malen etc.
- Verbindend ist es, wenn Eltern und Kinder gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen austauschen und der Verstorbene dadurch wieder "lebendig" wird. Wichtig dabei ist, das der verstorbene Mensch nicht idealisiert wird.
- Erleichternd ist es, wenn keine anderen zusätzlichen Veränderungen hinzukommen.
- Die Kinder brauchen auch ausserhalb der Familie liebevolle Menschen, die zuhören können.
- Es ist sicherlich eine schwierige Entscheidung wieviel unserer eigenen Trauer wir den Kinder mitteilen und zumuten. Zum einen belastet es sie, wenn sie die volle Wucht unserer Gefühle mitbekommen, es belastet sie aber auch wenn wir uns verschliessen. Viele Kinder machen sich dann Sorgen und haben das Gefühl das sie stark sein müssen. Dann lassen sie ihre eigenen Gefühle nicht zu und haben keinen Raum für ihre Trauer.
- Beim Tod eines Elternteil entstehen oft Ängste. Es ist wichtig diese existentielle Angst aufzugreifen. Geschwister haben auch oft Angst getrennt zu werden, wenn ein Elternteil stirbt. Wichtig kann für Kinder auch die wirtschaftliche Versorgung sein. Je nach Alter und Reife kann man ihnen klarmachen, das für den Notfall gesorgt ist.

3. Wie erleben Kinder den Tod ?

Wie Kinder auf den Tod reagieren hängt von vielen Faktoren ab : Die Einstellung der Eltern zu Sterben und Tod, das Alter des Kindes, die Beziehung zu dem Verstorbenen, die Art des Todes, frühere Erfahrungen mit dem Tod und auch religiöse Vorstellungen. Erwachsene haben häufig Angst vor dem Tod und versuchen Kinder davor zu schützen. Über das Sterben und den Tod wird im beisein von Kindern nicht gesprochen. Das Schweigen verunsichert die Kinder, sie spüren die Furcht des Erwachsenen und übernehmen sie. In ihnen entstehen Phantasien, die vielleicht bedrohlicher sein können als die Wahrheit. Halbwahrheiten können diese Ängste zusätzlich verstärken (Vater hat sich nur schlafen gelegt etc.).

Die Fragen von Kindern sind häufig sehr konkret, sehr direkt und damit auch für uns bedrohlich. Wir dürfen auf diese Fragen keine oberflächliche oder unaufrichtige Antwort geben, denn Kinder haben ein sehr feines Gespür für die Aufrichtigkeit unserer Antworten. Oftmals ist auch ein " Ich habe dafür selber noch keine Antwort gefunden" ehrlicher und somit für die Kinder

auch annehmbarer. Wir müssen lernen wann es richtig ist, Fragen zu stellen, auf Fragen zu antworten, zu schweigen, oder auch zuzugeben, das wir etwas einfach nicht wissen.

- Die Vorstellung vom Tod in verschiedenen Altersstufen :

* Kinder unter 3 Jahren können den Tod noch nicht begreifen. Sie haben keine Vorstellung vom Tod und sprechen über Tote als seien diese noch am Leben. Tod bedeutet für sie Abwesenheit für eine kurze Zeit. Teilweise fangen die Kinder an die verstorbenen zu suchen.

* Kinder zwischen 3 bis 5 Jahren beginnen langsam Äußerungen über Sterben und Tod zu machen. Sie wollen den Tod erforschen. Tod ist aber etwas, was den anderen zustößt und wird immernoch als vorübergehender Zustand verstanden. Der Tote lebt auch für sie noch. Alltägliche Ängste können intensiviert werden (z.B. Angst vor der Dunkelheit). Ausserdem kann es sein, das die Kinder für einige Zeit auf eine Kleinkindstufe zurückfallen.

* Für Kinder zwischen 5 bis 9 Jahren wird der Tod realistischer, aber ganz können sie ihn nicht begreifen. Der Tod ist für die Kinder in diesem Alter mit dem Gefühl der Trennung und des Schmerzes verbunden. Häufig personalisieren sie den Tod als Knochen- oder Sensemann.

* Kinder von 10 bis 14 Jahren erkennen den Tod als abschließendes und unausweichliches Ereignis im Leben. Der Tod bedeutet für sie jetzt definitiv Trennung, Liebesverlust und Endgültigkeit. Bei dem Tod eines nahen Angehörigen reagieren sie leicht mit körperlichen Symptomen.

4. Die unterschiedlichen Reaktionen der Kinder auf den Tod verschiedener Personen

- Stirbt ein Elternteil, so sind die Kinder sehr verunsichert. Sie haben Fragen und Ängste und fühlen sich in ihrer Sicherheit und geborgenheit bedroht. Manchmal versuchen sie auch den fehlenden Elternteil zu ersetzen, besonders der Sohn beim Tod des Vaters oder die Tochter beim Tod der Mutter. Dabei bleibt ihnen aber nicht genug Raum für ihre Trauer und sie verlieren das Kindsein. Oftmals bindet der alleinerziehende Elternteil die Kinder zu sehr an sich. Das Kind wird dadurch zum Ersatzpartner und ist damit überfordert.

- Beim Tod eines Geschwisterkindes fühlen sich die noch lebenden Kinder häufig alleingelassen. Die Eltern sind mit dem Schmerz und der Trauer um das gestorbene Kind beschäftigt und können sich den anderen Kindern nicht mehr so zuwenden. Dabei braucht das noch lebende Kind jetzt besonders viel Zuwendung, weil es auch viele gegensätzliche Gefühle hat: Einerseits vermisst es den Bruder oder die Schwester, andererseits kann es vielleicht erleichtert sein, das er oder sie endlich gestorben ist. Das ist oft der Fall wenn der Bruder oder die Schwester durch eine lange Krankheit im Mittelpunkt stand oder Rivalität herrschte.

- Für manche Kinder mag aber auch der Tod eines Haustieres so schmerzlich sein, wie der Tod eines Menschen. Dem Tier konnte das Kind oftmals alle seine Sorgen und Ängste anvertrauen, es war im oft ein naher Spielgefährte.

Verwendete Literatur :

Daniele Tausch-Flammer/Lis Bickel : Wenn Kinder nach dem Sterben fragen
Herder Verlag Freiburg 1994

Anhang:

Fragen zur inneren Auseinandersetzung :

1. Welche Erfahrungen habe ich mit dem Sterben und dem Tod schon gemacht ? Wann war die erste Erfahrung und wie war sie ?
2. Habe ich schon einmal über meinen eigenen möglichen Tod nachgedacht ? Welche Einstellung habe ich zu meinem Tod ? (Habe ich Angst oder Sehnsucht, oder versuche ich möglichst nicht daran zu denken ?)
3. Wie möchte ich alt werden ? Und : Wie alt möchte ich werden ?
4. Wenn ich wählen könnte, würde ich mir einen plötzlichen Tod oder ein längeres Sterben wünschen ?
5. Wenn ich eine tödliche Krankheit hätte, möchte ich das mir das jemand sagt ?
6. Was würde ich tun, wenn mir mitgeteilt wird, daß ich nur noch einige Wochen oder Monate zu leben hätte ?
7. Was wünsche ich mir für mein eigenes Sterben ? Möchte ich alleine sein oder von Menschen begleitet. Wo möchte ich sterben ?
8. Habe ich mir schonmal Vorstellungen über meine Beerdigung gemacht ?
9. Beeinflußt mein Glaube/Nichtglaube meine Gefühle zum Tod ?

Gefühle :

Starre

Scham

Wut

Angst

Leere

Erleichterung

Zorn

Ruhelosigkeit

Ekel

Freude

Hilflosigkeit

Schock

Dankbarkeit

Gleichgültigkeit

Müdigkeit

Hass

Einsamkeit

Liebe

Verzweiflung

Schmerz

Minderwertigkeitsgefühl

Die Gedanken :

- Das hört nie, nie wieder auf.
- Eigentlich bin ich auch mitgestorben.
- Du hast Dich aus dem Staub gemacht !
- Wie konntest Du mir das antun ?
- Ich kann und will das nicht glauben.
- Nein, das kann nicht wahr sein.
- Du bist gestorben, weil....
- Jetzt bin ich frei.
- Ich hasse alle Menschen, die weiterleben.
- Mein Leben hat jetzt keinen Sinn mehr.
- Haben wir uns je geliebt ?
- Ich glaube immer, daß er noch wiederkommt.
- Ich kann an nichts anderes mehr denken.
- Ich will Deinen Tod nicht verstehen, dann würde ich ihn annehmen.
- Ich möchte nichts sehen, was mich an Dich erinnert.
- Nachts fühle ich, das sie neben mir liegt. Bin ich verrückt ?
- Gott ist böse und ungerecht.
- Ich hatte ihn nicht verdient !
- Hätte sie mehr gegessen, wäre sie vielleicht wieder gesund geworden.
- Die Ärzte haben ihn umgebracht.
- Endlich ist diese Qual vorbei.
- Alles ist so unwirklich.
- Nie wieder ! Wie kann ich nur damit leben ?
- Wie kann das Leben einfach so weitergehen ?
- Wie lange muss ich noch leben – so allein ?
- Ich bin hüllenlos, wund und überempfindlich.
- Das schönste wird jetzt zum schlimmsten.
- Wie kann Gott mein Kind vor mir sterben lassen ?
- Ich gäbe mein Leben für seins.
- Ich brauche jetzt viel Zeit für mich.
- Mein Leben ist jetzt so leer und schwer, ich möchte auch sterben.
- Ich spüre Dich manchmal noch ganz nah.
- Der Schmerz geht immer tiefer, hört das denn nie auf ?
- Kein menschlicher Trost erreicht mich mehr.

Bücher zum Thema Tod

Bei Büchern zum Thema Tod sollte man immer sehr kritisch sein. Dies ist eine Liste mit Büchern die ich durchgesehen habe, ich führe Bücher die mir nicht gefallen garnicht auf. Es ist wichtig das man die Bücher, bevor man sie mit Kindern oder Eltern erarbeitet selber gelesen hat, denn es gibt bestimmt einige denen die Bücher die ich hier aufführe, nicht gefallen.

Kinder und Jugendbücher:

- Michael Snunit/Ma'ama Golomb – Der Seelenvogel (Carlsen Verlag)
- Elisabeth Reuter – Christian (Ellermann Verlag)
- Imme Dros – Das O von Opa (Middelhauve Verlag)
- Becker/Niggemeyer- Ich will etwas vom Tod wissen (Ravensburger Verlag)
- Mark Schreiber – Prinzen im Exil (Ravensburger Verlag)
- Max Velthuijs – Was ist das ? fragt der Frosch (Sauerländer Verlag)
- Susan Varley – Leb Wohl, lieber Dachs (Annette Betz Verlag)
- Wenche Oyen/ Marit Kaldhol – Abschied von Rune (Ellermann Verlag)

Erwachsenenbücher:

- Daniela Tausch-Flammer/Lis Bickel – Wenn Kinder nach dem Sterben fragen (Herder Verlag)
- Jorgos Canacakis – Ich begleite Dich durch Deine Trauer (Kreuz Verlag)
- Uwe Hermann – Kinder sterben anders (GTB Verlag)
- Erma Bombeck - Guten Morgen lieber Tag ! (Bastei Lübbe)
- Christel & Isabell Zachert – Wir treffen uns wieder in meinem Paradies (Bastei Lübbe)
- Gertraud Finger – Mit Kindern trauern (Kreuz Verlag)
- Petra Mark Zengaffinen – Abschied von Oma (Patmos Verlag)
- Elisabeth Kübler-Ross – Über den Tod und das Leben danach (Die Silberschnur Verlag)
- Barbara D. Rosof – Wenn ein Kind stirbt (Verlag unbekannt)
- Christine Reitmeier / Waltraud Stubenhofer – Bist Du jetzt für immer weg ? (Christopherus Verlag)