



WENN UNS DER TOD BETRIFFT - TRAUER IN DER FAMILIE GESTALTEN

Wir wünschen unseren Kindern eine unbeschwerte Kindheit voller Leichtigkeit und Freude, doch was geschieht, wenn plötzlich jemand im engen Umfeld ernsthaft erkrankt oder verstirbt? Wie können wir unserem Kind alle offenen Fragen beantworten, ohne ihm Angst zu machen? Wie kann ich mein Kind gut durch diese herausfordernde Lebensphase begleiten?

Klarheit statt Angst: Informationen statt bedrohlicher Fantasien

Der Wunsch, das Kind zu schützen, ist nachvollziehbar. Jedoch kann die Haltung „Kinder verstehen das noch nicht, sie sollten damit nicht belastet werden ...“ in Wahrheit verunsichernd wirken. „Kindern ist meist nicht geholfen, wenn wir versuchen, sie zu schonen. Im Gegenteil kann die Offenheit der Eltern das Vertrauen des Kindes stärken. Wenn wir hingegen Informationen zurückhalten oder falsche Hoffnungen wecken, führt dies zu Misstrauen.“ (Herlofsen, Geisler, 2018, S.77)¹ Wir sollten deshalb versuchen, möglichst offen, alters- und kindgerecht mit Krankheit und Tod umzugehen. Sachliche Informationen können leichter erträglich sein als Unklarheiten, Ängsten und bedrohlichen Fantasien ihren freien Lauf zu lassen. So geben wir den Kindern die Möglichkeit, die Situation neu einzuordnen und sich mit uns an ihrer Seite selbst ein Bild zu machen.

Der Trauer Ausdruck verleihen

Bei aller Schwere ist Trauer dennoch eine gesunde Reaktion auf einen Verlust. Sie beinhaltet viele Emotionen wie Ärger, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Schuld, Trotz. Das alles darf sein. Wenn wir als Erwachsene selbst zu sehr in unseren Gefühlen befangen sind, kann es hilfreich sein, eine vertraute, aber etwas entferntere Bezugsperson miteinzubeziehen, die uns dabei unterstützt, die Trauerarbeit zu bewältigen. Der Familienalltag muss trotz des Schmerzes weiter funktionieren. Für die Verarbeitung braucht es aber Raum und Zeit, diese dürfen immer wieder aktiv geschaffen werden. „Grundsätzlich gilt, dass ein trauernder Mensch - auch ein Kind - meistens genau spürt, was er gerade braucht. Ihn zu begleiten bedeutet, ihm dabei zu helfen, seinen eigenen Impulsen nachzugehen und seine Ausdrucksform zu finden.“ (Hinderer, Kroth, 2005, S. 28)²

Wir gehen den Weg gemeinsam

Auch wenn wir nicht alle Fragen beantworten können, können wir je nach Alter des Kindes gemeinsam nach Lösungen suchen. Durch einen offenen Umgang können Kinder schon früh verinnerlichen, dass Abschied und Verlust natürliche Bestandteile des Lebens sind. Sie lernen, dass es nach traurigen Lebensphasen ein Wiedereinflinden in ein frohes Leben gibt und, dass sie all ihre Gefühle zulassen dürfen und darin liebevoll begleitet werden.

Text verfasst von Corinna Bertagnoli

Literaturhinweis:

¹Herlofsen Sarah, Geisler Dagmar (2018) Wie ist das mit dem Krebs? Gabriel in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, 1. Auflage, Stuttgart

²Hinderer Petra, Kroth Martina (2005) Kinder bei Tod und Trauer begleiten, Konkrete Hilfestellungen in Trauersituationen, für Kindergarten, Grundschule und zu Hause, Ökoptopia Verlag, 1. Auflage, Münster