



Jeder Mensch reagiert auf seine eigene Weise auf den Tod eines anderen Menschen. Für Kinder und Jugendliche gilt dies in besonderem Maße. Wenn ein Todesfall die Familie belastet, erleben sie ihre Eltern als verunsichert. Grundsätzlich raten wir Ihnen, sich als Familie in einer solchen Situation professionell begleiten zu lassen. Es tut allen Beteiligten gut, wenn sie mit jemandem sprechen können, der nicht selbst in Trauer ist.

Kleine Kinder unter drei Jahren verarbeiten die Situation häufig mit motorischen Auffälligkeiten wie Kopfschaukeln oder monotonen Bewegungen, die wiederholt werden. Mit diesem Schaukeln verschafft sich das Kind Beruhigung. Auch fehlender Appetit und Aggressivität können Zeichen für Verunsicherung durch die neue Situation sein.

Je älter Kinder werden, umso eher sind sie an technischen Fragen interessiert, die sehr direkt sein können. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie danach gefragt werden, wie ein Krematorium funktioniert, was genau da geschieht und auch, was ein toter Mensch noch „kann“. Kinder müssen erst lernen, dass Verstorbene keinen Hunger oder Durst mehr verspüren, dass sie keine Langeweile kennen und nicht mehr spielen wollen. Solche Fragen stellen nie eine Provokation gegen Sie dar; Kinder sind einfach an der Sache interessiert.

Außerdem ist das magische Denken bis zum Alter von 10 Jahren und auch darüber hinaus eine Art, mit Angst und Schuld umzugehen. Kinder schließen dann eventuell Wetten mit sich selbst ab, um ihre inneren Fragen an die Situation zu beantworten. Erinnern Sie sich daran, dass es auch für Erwachsene letztlich immer unklar bleibt, wer „Schuld“ am Tod eines Menschen trägt. Es ist für alle schwer zu akzeptieren, dass der Tod einfach „passiert“. Psychologische Hilfe ist erforderlich, wenn ein Kind sich mit Zwangshandlungen unter Druck setzt (dazu gehören beispielsweise extremes Zählen oder Ordnen).

Kinder und Jugendliche in der (Vor-)Pubertät gehen in der Trauer bereits eigene Wege. Sie kapseln sich möglicherweise ab oder werden plötzlich wieder anhänglicher. Ihre Verunsicherung sucht nach Stabilität, die manchmal mittels eigens geschaffener Rituale hergestellt werden soll. Bleiben Sie im Gespräch. Versuchen Sie ebenso, die sprachlose Phasen auszuhalten.

### **Was tun?**

Sie können den Tod nicht erklären. Als Eltern sind Sie in der Position, einem Kind Stabilität und Sicherheit gewährleisten zu müssen. Wenn Sie bei sich selbst bemerken, dass Sie dazu (vorübergehend) nicht imstande sind, nehmen Sie professionelle Hilfe Dritter in Anspruch.

Grundsätzlich ist der offene und respektvolle Umgang miteinander am hilfreichsten. Die Art zu trauern des jeweils anderen Menschen sollte nie abgewertet oder als unzureichend bezeichnet werden. Positive Signale, die ausdrücken, was Sie sich jetzt wünschen (z. B. Ruhe, einen Spaziergang, einen Tag lang nicht über den Verstorbenen oder die Beerdigung zu sprechen) sind deutlich und können verstanden werden. Sich einander zu nichts zu zwingen ist möglich, wenn Platz für Emotionen geschaffen wird.