



## 18\_Kinder sollen auch über den Tod erfahren

Der Großvater ist an einer unheilbaren Krankheit erkrankt. Er hat nicht mehr lange zu leben. Sein Tod steht bevor. Susanne, seine Tochter, nimmt das sehr mit. Sie ist geschockt, traurig und weint zwischendurch, wenn sie an das frühe Ableben ihres Vaters denkt. Michael (11 Jahre) und Tanja (7 Jahre), ihre beiden Kinder, haben ein enges Verhältnis zu ihrem Großvater. Susanne ist unsicher. Wie soll sie sich den Kindern gegenüber verhalten? Soll sie ihre Trauer zeigen? Was soll sie den Kindern sagen? Wie Susanne geht es vielen Eltern.

### **Wieviel sollen die Kinder wissen und mitbekommen?**

Wenn der Tod eines Familienmitgliedes bevorsteht oder wenn jemand gestorben ist, dann wissen viele Eltern nicht, wie mit ihren Kindern umgehen. Sie wollen den Kindern nicht schaden und verstecken oft die eigenen Gefühle der Trauer. Aber: Kinder sollten alles über den Tod erfahren.

„Leider wird der Tod oft nicht als unausweichliche Tatsache des Lebens anerkannt. Er passt nicht in unser geschäftiges Leben. Dennoch ist er ein wichtiger Teil davon. Kinder sollten alles über den Tod erfahren dürfen, um ihn als Tatsache des Lebens zu begreifen. Das gibt ihrem Leben eine neue Perspektive und vermittelt ihnen ein tieferes Verständnis der Wirklichkeit“, ist der dänische Familientherapeut Jesper Juul überzeugt.

### **Eltern sind Vorbild für ihre Kinder, auch im Umgang mit Gefühlen**

Es ist wichtig, dass Kinder sehen, wie Eltern mit dem Gefühl der Traurigkeit umgehen. Sie gehört zum Leben dazu wie das Glückliche. Wenn Eltern schmerzhaft Gefühle verstecken, lernen die Kinder nicht, wie sie damit umgehen können und/oder beginnen diese Gefühle als schlecht anzusehen und sich davon zu distanzieren. Das nimmt dem Leben an Tiefe.

### **Wenn Kinder nach dem Tod fragen**

Es ist wichtig, ihnen ihre Fragen ernsthaft zu beantworten und sie bei dieser Auseinandersetzung zu begleiten. Je freier der Umgang mit diesem Thema ist, desto leichter tun sich die Kinder, wenn sie ein anderes Mal mit dem Thema Tod oder Krankheit konfrontiert werden.

Wenn jemand gestorben ist hilft es allen, wenn man sich gemeinsam an die Person erinnert und Erlebnisse erzählt, die schönen und auch die schwierigen. Wenn Eltern über die

eigenen Gefühle sprechen, geben sie den Kindern das Signal, dass auch sie das tun dürfen und dass alle Gefühle erlaubt sind. Man kann Kindern das Abschiednehmen erleichtern, wenn sie für den Verstorbenen etwas gestalten können: eine Kerze aufstellen, ein Bild malen, eine Laterne basteln, einen Brief schreiben u.v.m.

### **Der Trauerprozess von Kindern unterscheidet sich sehr von dem der Erwachsenen**

Erwachsene erleben oft eine lange Zeit der Traurigkeit und des Kummers. Kinder hingegen erleben Trauer in Schüben. Während sie in einem Moment noch Fußball spielen, quasseln oder sich streiten, finden sie sich im nächsten Moment mitten in ihrem Trauerprozess wieder. Die Traurigkeit kommt quasi aus dem Nichts und verschwindet nach einiger Zeit wieder.

„Gespräche über den Tod und die Annahme der dazugehörigen Gefühle sind existenziell wichtig. Leider gibt es diese Unterhaltungen heute kaum noch. Wir tendieren immer mehr dazu den Tod und das Älterwerden zu verdrängen. Viele arbeiten diese Emotionen entweder alleine oder mit einem Psychologen auf. So verliert die Familie eine ihrer Funktionen - nämlich, ein Ort für herausfordernde Gefühle und Gedanken zu sein. Das ist sehr schade, denn damit geht großes Potenzial für Wachstum verloren - sowohl persönliches Wachstum als auch das als Familie“, meint Jesper Juul.