

Wie erkläre ich Kindern den Tod?

Viele Eltern reagieren auf diese Frage verunsichert. Viele sind der Meinung, dass das Tabu-Thema Tod nichts für Kinder sei und man sie davor bewahren sollte. Oft hört man von Erwachsenen, „die Kinder sollen den Verstorbenen so in Erinnerung behalten, wie sie ihn zu Lebzeiten gekannt haben“. So verhindern sie jedoch, dass Kinder einen natürlichen Umgang mit Tod und Sterben erlernen. Dabei sind Kinder von Natur aus neugierig und wollen erfahren, wie die Dinge des Lebens funktionieren. Auch der Tod ist für sie von Interesse, denn die meisten werden bereits in der Kindheit mit dem Thema konfrontiert – sei es durch den Tod der Großeltern oder durch den eines Haustieres.

Abschiednahme

Kinder müssen begreifen (im wahrsten Sinne des Wortes), dass der Mensch verstorben ist, nur so können sie wirklich trauern. Daher sollten Sie sich nicht scheuen, Ihren Kindern die Abschiednahme in der Aussegnungshalle zu ermöglichen. Sprechen Sie daher in Ruhe mit Ihrem Kind und erklären ihm alles kindgerecht – die meisten Kinder wissen und spüren sehr genau, ob sie den Verstorbenen noch einmal sehen wollen. Wichtig ist es, sie gut vorzubereiten, indem Sie ihnen erklären, wie es dort aussieht und wie man sich dort verhält. Auch sollten die Kinder jederzeit eine „Fluchtmöglichkeit“ haben, wenn sie sich unwohl fühlen. Häufig kann man beobachten, dass gerade jüngere Kinder den Anblick des Sargs nicht mit dem Verstorbenen in Verbindung bringen und glauben, dieser käme noch einmal zurück. Eine Abschiednahme am offenen Sarg kann hier hilfreich sein, auch wenn es für alle Beteiligten sehr schmerzhaft und traurig ist. Lassen Sie auch in dieser Frage das Kind selbst entscheiden.

Wie Sie dem Kind helfen können

Vermitteln Sie Ruhe und Zuverlässigkeit und geben den Kindern viel Geduld, Liebe, Aufmerksamkeit und Verständnis. Behalten Sie alltägliche Rituale bei und vermeiden Änderungen im Tagesablauf, um Erinnerungen zu bewahren. Signalisieren Sie den Kindern, dass sie jederzeit zu Ihnen kommen können, wenn sie reden möchten oder Trost brauchen. Zeigen Sie dem Kind auch selbst Ihre Trauer, ohne diese zu unterdrücken. Dadurch können sie lernen, dass es wichtig ist, die Trauer nicht zu verdrängen. Kinder müssen sich auf uns verlassen können – also geben Sie ihnen die Sicherheit, Geborgenheit und Anerkennung, die sie brauchen.

Was Sie tun bzw. vermeiden sollten

Behelfen Sie sich nicht mit Ausflüchten, wie etwa „dafür bist du noch zu klein“, denn diese verunsichern das Kind nur. Benutzen Sie klare, eindeutige und für Kinder verständliche Worte, wenn Sie über Tod und Sterben sprechen. Formulierungen wie „Oma ist sanft eingeschlafen“ können zu falschen Vorstellungen führen, durch die das Kind etwa eine Angst vor dem Einschlafen entwickeln kann. Erklären Sie deutlich und kindgerecht den Unterschied zwischen schlafen und tot sein. So ist es etwa hilfreich zu erklären, dass der Körper als Hülle im Sarg liegt, jedoch das, was den Menschen ausgemacht hat, die „Seele“, nun an einem anderen Ort ist. Fragen Sie Ihr Kind, was es selbst darüber denkt, bevor Sie ihm eine „Lösung“ anbieten. Am wichtigsten jedoch ist, dass Sie aufrichtig zu Ihren Kindern sind.

Kinder spüren sehr genau, wenn wir ihnen etwas verheimlichen. Es ist besser, ehrlich zu sein, auch wenn man keine Erklärung hat.

Nur Mut! Sie schaffen das schon!