

## **Mit Kindern über den Tod sprechen**

### **AWO Familienberatungsstelle bietet Telefongespräche zum Umgang mit Tod und Traurigkeit an**

Eines der schwierigsten Probleme, das sich Eltern stellt, ist es, einem Kind beizustehen, das den Tod eines geliebten Menschen oder auch Tieres erlebt.

Viele Erwachsene wollen Kinder vor traurigen Gefühlen schützen. Ist es nicht besser, das Kind bei der Beerdigung von Oma zu Hause zu lassen? Der Wellensittich ist nicht tot, sondern nur in den Vogelhimmel geflogen.

Verständlich ist das, denn wir Erwachsenen wünschen uns sehr, dass die Kindheit unbelastet und freudig verläuft. Andererseits: Ein Kind, das in der heutigen Zeit aufwächst, ist sich der Realität des Todes bewusster, als wir annehmen. Kinder hören täglich vom Tod in den Medien. Corona sorgt mit den Bildern und Sterbezahlen für seine Allgegenwärtigkeit .

Aus Sicht der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der AWO Familienberatungsstelle geht es nicht darum, ob man mit Kindern überhaupt über den Tod sprechen sollte, sondern wie.

Kinder im Alter bis zu drei Jahren haben Schwierigkeiten, den Tod als etwas Endgültiges zu begreifen. Tod wird vielmehr in Verbindung gebracht mit weggehen und allein gelassen werden. Kinder erleben mitunter das Weggehen der Eltern als Bestrafung für etwas, was sie getan haben. Daher ist es wichtig, den Kindern immer wieder zu versichern, dass sie für den Tod z.B. der Oma nicht verantwortlich sind.

Im Alter von vier bis fünf Jahren ist die Welt der Kinder geradezu magisch belebt. In ihrem Weltbild lebt der Teddy im Bett. Tod als endgültiger Abschied aus dem Leben ist auch für Kinder im Vorschulalter noch nicht wirklich begreifbar. Sie gehen vielmehr davon aus, dass der Tote irgendwann aufstehen und weiterleben wird. Erleben Kinder den Tod eines geliebten Menschen, kann dies unterschiedliche Ängste auslösen, z.B. vor dem Einschlafen, der Dunkelheit und dem Alleinsein. Hier ist es besonders wichtig, dass Eltern darauf achten, welche Wörter sie im Zusammenhang mit Sterben und Tod benutzen. Die Schlafmetapher „Oma ist friedlich eingeschlafen“ mag für Erwachsene tröstlich sein, für Kinder kann es bedeuten, dass sie vorsichtshalber nicht mehr einschlafen wollen. Wer sagt denn, dass sie wirklich wieder aufwachen? Auch bringen es Kinder durcheinander, wenn der Körper in der Erde verschwindet, aber der Opa im Himmel sein soll. Das muss Kinder erklärt werden und sie müssen die Freiheit bekommen, sich ein eigenes Bild vom „Reich der Toten“ machen zu können. Das Erlebte findet Ausdruck in Bildern und beim Spielen. Lassen sie sich erzählen, um mehr von den Hoffnungen, Wünschen und Ängsten des Kindes zu verstehen. Das gemeinsame Angucken und Lesen von Kinderbüchern zum Thema ist eine gute Unterstützung. Lassen sie den Anstoß ruhig vom Kind ausgehen.

Als Eltern brauchen sie nicht mehr erklären, als das Kind im Augenblick wissen will. Einfache, verständliche Erklärungen sind häufig ausreichend.

Etwa ab dem sechsten Lebensjahr lässt das intellektuelle Denken der Kinder es zu, den Tod als etwas Endgültiges zu begreifen. Emotionale Zusammenhänge werden besser begriffen. Kinder beschäftigen sich mit dem eigenen Leben und realisieren, dass Tod nicht an Alter und Krankheit gebunden ist.

Kinder brauchen das sichere Gefühl, dass ihre Fragen ehrlich beantwortet werden. Im Grunde sind auch wir Erwachsene immer wieder neu auf der Suche nach dem Umgang mit Abschied. Je früher wir lernen, mit schmerzhaften Gefühlen umzugehen, umso mehr Chancen bekommen wir, Möglichkeiten vielleicht auch Rituale zu entwickeln, um die notwendigen kleinen und großen Abschiede im Leben zu gestalten. Für Kinder bedeutet dies, dass sie angewiesen sind auf Menschen, die bereit sind, sich mit den Gefühlen von Verlust und Trauer auseinanderzusetzen und dem Kind die Möglichkeit geben, Eigenes auszuprobieren und dabei erlebte Gefühle bewusst zu spüren und zu äußern.

Im Rahmen der Telefonberatung erreichen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der **AWO Familienberatungsstelle unter Telefon 0541 18180-70.**