

Klare Worte geben Sicherheit

Stirbt ein naher Verwandter, brauchen Kinder keine perfekten Antworten, sondern Eltern, die ansprechbar sind

Der Großvater unseres Sohnes (6 Jahre) ist vor kurzem gestorben. Seitdem stellt er viele Fragen: Ob der Opa wiederkommt, ob er noch etwas spürt und ob auch wir, seine Eltern, sterben müssen. Diese Fragen verunsichern uns sehr, und wir haben Angst, etwas Falsches zu sagen oder ihm Angst zu machen. Wie können wir mit unserem Kind gut über den Tod sprechen?
(Anna und Jens, 38 und 36 Jahre)

In fast jeder Familie kommt der Moment, in dem ein Kind wissen möchte: „Wachen Menschen wieder auf, wenn sie tot sind?“ Spätestens dann merken viele Eltern: Auf manche Fragen ist man erstaunlich schlecht vorbereitet.

Bei Ihnen hat nun ein konkretes Ereignis diese Fragen ausgelöst. Der Opa ist gestorben. Das lässt sich mit dem Wissen eines Sechsjährigen kaum begreifen. Ihr Sohn braucht Sie jetzt als Eltern, um Sterben und Tod nachvollziehbar erklärt zu bekommen, so wie er sich auch in anderen Bereichen des Lebens an Ihnen orientiert.

Im Alltag geben Eltern Sicherheit und Orientierung. Doch gerade beim Thema Tod können auch ihre vermeintlichen Gewissheiten leicht ins Wanken geraten. Plötzlich geht es nicht mehr nur um erklärbare Fakten, sondern um Fragen, auf die es keine eindeutigen Antworten gibt. Dass Sie Sorge haben, Ihr Sohn könnte durch Ihre Worte noch ängstlicher werden, ist deshalb gut nachvollziehbar.

„ Wenn Kinder spüren, dass ihre Fragen einen Platz haben, verlieren selbst große Themen ihren Schrecken

Hilfreich kann ein Perspektivwechsel sein: Kinder begegnen dem Tod nicht philosophisch, sondern sehr konkret. Während Erwachsene über Endgültigkeit oder Ewigkeit nachdenken, fragen Kinder zuerst oft: „Hat er jetzt noch Hunger?“

Kinder brauchen in diesem Alter vor allem verständliche, klare Erklärungen, die ihre Fragen ernst nehmen und tatsächlich zugleich Ängste auffangen. Wie könnte das konkret aussehen?

„Wenn jemand gestorben ist, funktioniert sein Körper nicht mehr.“ Diese schlichte Erklärung verstehen Kinder meist gut. Oder: „Opa kommt nicht zurück, aber wir können uns an ihn erinnern.“

Klare Worte geben Sicherheit. Metaphern dagegen verwirren Kinder oft mehr, als dass sie schützen. Formulierungen wie „Opa ist eingeschlafen“ können Angst auslösen, selbst nicht mehr aufzuwachen. Ebenso wichtig ist es, Ihrem Kind zu vermitteln, dass traurige Gefühle erlaubt und passend sind, und Nähe und Trost anzubieten.

Viele Eltern fragen sich auch, ob jüngere Kinder bei einer Beerdigung

dabei sein sollten. Ich ermutige dazu, Kinder teilhaben zu lassen und ihnen vorher den Ablauf zu erklären, damit sie wissen, was sie erwartet.

Besonders herausfordernd sind vermutlich die Fragen nach Ihrem eigenen möglichen Sterben. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Jedes Lebewesen wird irgendwann einmal sterben. Aber wir gehen davon aus, noch sehr lange zu leben. Wir sind nicht krank und auch noch nicht sehr alt.“ Vielleicht reicht Ihrem Sohn diese Erklärung zunächst nicht aus, weil er bereits weiß, dass Menschen auch durch Unfälle oder andere Unglücke sterben können. Sie können das aufgreifen und zugleich Sicherheit vermitteln: „Ja, so etwas kann passieren. Aber im Moment sind wir gesund, wir passen gut auf uns auf – und jetzt sind wir für dich da.“

Wenn Fragen auftauchen, auf die Sie selbst keine Antwort haben, dür-

IN SACHEN LIEBE



Sandra Vohl

fen Sie das offen sagen. Ob es nun um religiöse Vorstellungen vom Weiterleben nach dem Tod geht oder darum, ob der Opa noch mitbekommt, was auf der Erde geschieht: „Das weiß ich selbst nicht genau. Was denkst du? Was stellst du dir vor?“

Dass Gespräche über den Tod schwerfallen, ist verständlich – auch für Erwachsene bleibt der Tod schwer begreifbar. Kinder brauchen jedoch keine perfekten Antworten, sondern Eltern, die ansprechbar sind. Wenn Kinder spüren, dass ihre Fragen einen Platz haben, verlieren selbst große Themen ihren Schrecken.

Es gibt zu diesem Thema viele gute Kinderbücher, die helfen können, miteinander ins Gespräch zu kommen. Empfehlen kann ich etwa „Geht Sterben wieder vorbei?“ von Mechthild Schroeter-Rupieper und Imke Sönnichsen (Verlag Gabriel).

ZUR KOLUMNE

Unser Experten-Team beantwortet Ihre Fragen: die Psychotherapeuten Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner, die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünwald, die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Sandra Vohl, Sexualberaterin Gitta Arntzen sowie der Urologe Volker Wittkamp. Schicken Sie Ihre Frage an:

in-sachen-liebe@dumont.de
