

5 Fragen an...

## Dr. Franziska Röseberg

*Dr. Franziska Röseberg ist Psychologin, Mitarbeiterin am Zentrum für Palliativmedizin, Malteser Krankenhaus Seliger Gerhard Bonn/Rhein-Sieg, und in der psychologischen und psychoonkologischen Beratung sowie in der Trauerbegleitung tätig – unter anderem im Projekt „Trau Dich Trauern“. Zudem ist sie Gründungsmitglied und Sprecherin des Bundesarbeitskreises Trauerbegleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien.*

### **Was wissen Kinder in welchem Alter über Sterben und Tod?**

Das ist extrem unterschiedlich und hängt sehr vom emotionalen und kognitiven Entwicklungsstand der Kinder ab. Wir gehen davon aus, dass Kinder ungefähr im Alter von zehn bis zwölf Jahren ein erwachsenengemäßes Todeskonzept erwerben. Das heißt, ab diesem Zeitpunkt sind sie sich der Kausalität, der Nonfunktionalität, der Irreversibilität und der Universalität des Todes bewusst: Sie haben verstanden, dass die Ursachen des Todes biologischer Natur sind, dass der Körper, wenn er tot ist, aufhört zu funktionieren, dass der Tod unumkehrbar ist, und dass alle Lebewesen sterben müssen.

Das heißt natürlich nicht, dass jüngere Kinder keine Vorstellung vom Tod haben. Aber diese unterscheidet sich möglicherweise von der älterer Kinder oder Erwachsener. So ist für sie der Tod oft vorübergehender Natur: Sie fragen zum Beispiel nach, wann denn Oma wiederkommt. Das kann für Trauernde sehr verstörend sein – vor allem, wenn schon mehrfach erklärt wurde, dass die Oma gestorben ist.

Im Grundschulalter gibt es manchmal ein sehr naturwissenschaftliches Interesse am Tod und die Kinder stellen Frage wie: „Könnte man nicht Oma noch einmal ausbuddeln, um zu sehen, wie die Würmer das machen?“ Das wirkt dann recht emotionslos und ist für die Eltern nicht ganz einfach. Für Jugendliche ist dann die Zeit der Pubertät ohnehin mit einer großen Sinnsuche verbunden. Entsprechend wichtig sind existenzielle Fragen wie: Warum sterben wir? Warum leben wir? Was ist der Sinn? Und die Antworten werden noch einmal ganz neu gedacht.

Auf jeden Fall machen sich Kinder über Leben und Tod Gedanken. Und gerade bei den Jüngeren ist es entscheidend, was ihre Eltern ihnen darüber erzählen.

### **Allerdings wird das Thema sicherlich, wenn kein direkter Anlass besteht, von Eltern eher gemieden.**

Ja, und Kinder haben sehr feine Antennen dafür, wie angenehm ein Thema Erwachsenen ist. Aber ich halte auch das Idealisieren des „ungezwungenes Verhältnisses“ zum Tod, dass Kindern manchmal zugeschrieben wird, für problematisch. Auch Kinder vermeiden das Thema „Tod“, weil es ihnen ein mulmiges Gefühl und vielleicht Angst macht. Im Regal meiner Kinder stehen Bücher zum Tod – und sie haben manches Mal gesagt: „Nein, das Buch lieber nicht, davon werde ich immer so traurig.“ Es scheint so, als ob Kinder auch die Traurigkeit vermeiden wollen, die sie überkommt, wenn sie daran denken, dass Menschen, die sie sehr lieb haben – oder auch sie selbst – sterben werden.

Allerdings ist es eine wichtige Entwicklungsaufgabe, das Konstrukt „Tod“ zu verstehen. Und es ist nicht günstig, wenn Eltern das Thema meiden und abwarten, bis Kinder von selbst Fragen stellen. Manche werden dies vielleicht nie tun, weil sie merken: Darüber spricht mein Papa oder meine

Mama nicht gerne. Und andere fragen plötzlich: „Mama, wann stirbst du?“ Und Mama ist gedanklich irgendwo zwischen Kindergarten und Einkaufen und ringt um Worte.

Ab dem Kindergartenalter können die Themen „Leben“, „Sterben“ und „Tod“ angesprochen werden: Lebt der Stein? Lebt der Käfer? Sieh mal, der Vogel dort ist tot. Er ist gestorben und nun bewegt er sich nicht mehr, atmet nicht mehr und frisst nicht mehr. Kinder beschäftigen sich ohnehin mit dem Thema. Die Frage ist nur, ob sie damit allein gelassen werden oder Begleitung haben.

### **Inwiefern trauern Kinder anders als Erwachsene?**

Grundsätzlich unterscheidet sich die Trauer von Kindern und Erwachsenen gar nicht so sehr. Vor allem sind Kinder aufgrund ihres emotionalen und kognitiven Entwicklungsstands darauf angewiesen, Unterstützung zu erhalten. Und auch zu erfahren: Es gibt einen Teil meiner Welt, der nach wie vor sicher ist. Mein Alltag funktioniert, ich habe andere Bezugspersonen, die für mich da sind, kann mit jemandem sprechen. Und es ist ganz normal, dass ich gerade eine Vielzahl verschiedener Gefühle erlebe. Trauer heißt nicht nur, die ganze Zeit zu weinen: Manchmal fühlt man auch gar nichts oder ist sehr wütend.

Gertrud Ennulat hat ein schönes Bild entworfen, das die Trauer von Kindern und Erwachsenen aus meiner Sicht sehr schön beschreibt: Erwachsene waten durch ein großes und tiefes Tal der Trauer. Kinder hingegen springen in Pfützen der Trauer. Sie schalten eher um und sind auch schneller mal wieder fröhlich und stabil.

### **Das führt bestimmt hin und wieder zu Missverständnissen.**

Ja, solche Fragen kommen sehr oft von den Eltern: „Wie kommt das – mein Kind trauert gar nicht richtig?“ Kinder wirken mitunter sehr aufgeräumt und stabil. Das kann daran liegen, dass sie merken: Das System, in dem ich mich befinde, ist fragil – da kann ich nicht auch noch nicht funktionieren. Deshalb verhalten sie sich besonders angepasst. Oder es treten plötzlich aggressive Verhaltensweisen auf, die von den Eltern natürlich auch nicht unbedingt als Trauer interpretiert werden. Für Erwachsene ist es mitunter schwer, zu verstehen und zu erkennen, was das Kind gerade braucht. Oft hilft es, wenn sie sich selbst öffnen, von sich erzählen, davon, wie es ihnen mit dem Todesfall in der Familie und ihrer Trauer geht. Manchmal sind Kinder gerade deshalb wütend, weil zum Beispiel die Mutter sich immer zusammenreißt und gar nicht weint. Es ist nicht nötig, sich vor Kindern immer vollkommen zurückzunehmen: Denn sie brauchen auch das Vorbild, ein Modell in der Trauer und die Erlaubnis, diese zeigen zu können.

### **Sollten Kinder an Beerdigungen teilnehmen?**

Das kommt darauf an. Es ist sicher nicht richtig, Kinder zwangsläufig mitzunehmen. Aber eine Beerdigung ist ein wichtiges Erlebnis – denn die Rituale nach dem Tod helfen allen, auch den Kindern, zu verstehen, was passiert ist. Allerdings brauchen Kinder unbedingt eine gute Vorbereitung. Sie brauchen Erklärungen, Unterstützung und eine emotionale Begleitung zum Einordnen dieser Erfahrungen. Manchmal sind die Eltern, weil sie selbst zu betroffen sind, nicht die richtigen Personen, um diese Aufgabe zu übernehmen. Dann ist es hilfreich, wenn eine andere, weniger direkt involvierte Vertrauensperson dabei sein kann, um sich um das Kind zu kümmern. Ähnliches gilt für das Abschiednehmen. Wir werden oft gefragt, ob das Kind den Verstorbenen noch einmal sehen sollte. Meist haben dabei eher die Erwachsenen Bedenken als die Kinder. Das Abschiednehmen kann helfen, zu verstehen, dass ein Mensch tot ist und das sich dieses Totsein vom Leben unterscheidet. Wieder sollten sich alle Beteiligten viel Zeit lassen und den Kindern vor-

her den Ablauf beschreiben: „Oma war sehr krank und ihr Herz hat aufgehört zu schlagen. Sie sieht anders aus als zu der Zeit, als sie gelebt hat. Sie atmet nicht mehr. Die Haut sieht blass aus und ihr Körper ist kalt, weil das Blut nicht mehr fließt. Wir werden zusammen in das Zimmer gehen und uns zu ihr setzen. Wir können sie ansehen, anfassen und auch reden. Ihr Körper ist gestorben, aber an das, was Oma für uns war, können wir uns erinnern.“ An dieser Stelle ist dann auch Raum für die individuellen Vorstellungen zum Tod oder, wenn es für die Familie passt, für religiös geprägte Jenseitsvorstellungen.

### **Wenn denn die Eltern so konkrete Vorstellungen haben...**

Bei diesem Thema finde ich es wichtig, dass ein Kind lernt: Die Erwachsenen wissen es auch nicht genau. Sie wissen zwar manche Dinge – dass der Körper nicht mehr lebt, dass der Mensch, so wie wir ihn kennen, nicht wiederkommt – aber vieles ist eben nicht klar. Kinder merken, wenn sie nur tröstliche Antworten vorgesetzt bekommen, an die die Erwachsenen auch nicht glauben. In dieser Frage gibt es kein richtig oder falsch, sondern es geht vor allem darum, irgendeine Vorstellung zu haben. Es ist für niemanden einfach, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Und es ist normal, ein mulmiges Gefühl oder Angst zu haben.

Entsprechend müssen wir auch akzeptieren, wenn Kinder und Jugendliche sagen, dass sie nicht zur Beerdigung gehen oder den Verstorbenen nicht noch einmal sehen wollen. Dann ist es gut, mit ihnen in Ruhe zu sprechen, ihnen Zeit zu lassen, nachzufragen, welche Bedenken sie haben. Häufig ist es Unsicherheit bezüglich dessen, was auf sie zukommt. Durch entsprechende Vorbereitung und Begleitung kann diese verringert werden. Auch die emotionale Seite anzusprechen ist hilfreich: „Auf Beerdigungen sind die Menschen sehr traurig, weil sie den, der gestorben ist, sehr lieb hatten. Wahrscheinlich werde auch ich weinen müssen.“ Bleiben Kinder oder Jugendliche dennoch bei ihrem Nein, sollten sie auf jeden Fall ernst genommen und nicht gezwungen werden, den Verstorbenen zu sehen oder zur Beerdigung zu gehen.

Es geht meines Erachtens darum, die Rituale nach dem Tod eines Menschen gemeinsam zu gestalten. Kinder und Jugendliche, die in die Gestaltung der Beerdigung einbezogen werden, können sich als Teil einer Gemeinschaft fühlen und mit dieser von dem Verstorbenen Abschied nehmen. Sie können beispielsweise ein Bild malen oder einen Brief schreiben, der dann in den Sarg gelegt oder mit ins Grab gegeben wird. Viele Bestatter unterstützen Familien dabei heute sehr offen.

### **Wie können Kinder, die selbst sterben müssen, unterstützt werden?**

Auch in diesen Fällen ist es wichtig, offene Kommunikation zu ermöglichen und für das manchmal unaussprechliche Leid einen Ausdruck zu finden. Verständlicherweise herrscht in Familien, in denen ein Kind lebensverkürzend erkrankt ist, eine große Anspannung und Angst. Der drohende Tod steht manchmal wie ein unsichtbarer Klotz mitten im Raum und es ist viel zu schmerzlich, dort hinzuschauen oder gar auszusprechen, dass es sein könnte, dass das geliebte Kind sterben wird. Dennoch tut es Kindern gut, das, was sie erleben, zu benennen. Und sie haben häufig eine Klarheit in ihren Formulierungen, die Eltern oder anderen Erwachsenen fast weh tut. Erkrankte Kinder spüren, dass es ihnen immer schlechter geht, und dass – wenn das nahende Sterben nicht angesprochen wird – sie von ihren Eltern vertröstet werden. Daher kann es für sie regelrecht eine Erleichterung sein, wenn einer der Erwachsenen sagt, dass es sein könnte, dass das Kind recht hat – dass es tatsächlich sterben muss.

Oft hilft es Eltern und Kinder, wenn sie ihre Ängste oder andere Gedanken und Gefühle erst einmal unabhängig voneinander mit einem Dritten ansprechen, also mit einem Mitglied aus dem Behandlungsteam, mit einem Arzt, einem Mitarbeiter der Pflege oder vom Hospizdienst, mit einem

Sozialarbeiter oder Psychologen. Dann können sie in einem nächsten Schritt – und das ist leider nicht immer möglich – miteinander sprechen.

Es ist absurd zu erwarten, dass Eltern den Tod ihres Kindes bejahen werden. Das Annähern an diese Tatsache ist und bleibt schwierig, da die natürliche Reihenfolge des Sterbens außer Kraft gesetzt ist. Eine offene Kommunikation ist eine große Herausforderung für alle. Dennoch: Durch sie kann Nähe innerhalb der Familie entstehen.

### **Welche Folgen kann unverarbeitete Trauer haben?**

Zunächst würde ich eher von „Bearbeiten“ als von „Verarbeiten“ sprechen. Denn die Trauer um einen geliebten Menschen ist eigentlich nie abgeschlossen. Sicher ist irgendwann die Phase der akuten Trauer vorbei, aber das Ereignis kann ein Leben lang begleiten. Menschen denken zum Beispiel auch im Erwachsenenalter noch daran, wie traurig es ist, dass sie ihren Vater nicht länger erleben durften, dass er seine Enkelkinder nicht kennengelernt hat. Daher muss Trauer in verschiedenen Lebenssituationen möglicherweise immer wieder neu bearbeitet werden. Die Integration des Ereignisses in die persönliche Biografie ist dabei das Ziel. Wir gehen davon aus, dass den meisten Menschen die Anpassung gelingt, und dass der Anteil der komplizierten Trauer mit psychischen Folgen verhältnismäßig gering ist.

Dennoch ist der Tod eines nahen Angehörigen ein kritisches Lebensereignis und ein Risikofaktor für eine Reihe von negativen Entwicklungen – wie etwa geringerem Schulerfolg und Selbstbewusstsein, einem höheren Ausmaß an externalen Kontrollüberzeugungen und psychischen Auffälligkeiten. Je jünger die betroffenen Kinder sind und je weniger persönliche und familiäre Ressourcen sie haben, desto eher kann das Erleben von Sterben und Tod solche Folgen haben.

Wir möchten Trauer allerdings nicht pathologisieren. Eltern haben oft große Ängste in dieser Hinsicht – und da gilt es eher, sie zu beruhigen und ihnen zu ermöglichen, ihre elterliche Kompetenz nach dem Tod eines Familienmitglieds wiederzugewinnen. Die Stützung der Eltern mit ihren Fähigkeiten und Ressourcen, hilft auch den Kindern in der Familie.

Die Begleitung, die wir anbieten, ist sehr niederschwellig, denn wir gehen davon aus, dass wir trauern können. Gut ausgebildete Trauerbegleiter unterstützen diesen Prozess, helfen bei Fragen und Unsicherheiten und tragen damit zur Stabilisierung von Familien in der ersten Zeit der Anpassung an den Todesfall bei.

Sicher braucht das nicht jeder, aber für die Menschen, die sich Unterstützung wünschen, wäre es wichtig, bekannt zu machen, wo sie Beratung bekommen können. Oft haben sich Trauerbegleitungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien im Bereich der Hospiz- und Palliativversorgung entwickelt. Aber jemand, der einen Angehörigen aufgrund eines Unfalls oder eines Herzinfarkts verloren hat, kommt nicht ohne Weiteres mit diesen in Berührung. Für Betroffene ist es daher mitunter schwer, einen qualifizierten Berater zu finden. Das ist in anderen europäischen Staaten besser organisiert – und auch finanziert. Denn leider gibt es momentan in Deutschland für die Arbeit, die wir machen, keine Finanzierung. Dafür, dass sich dieser Zustand in Zukunft bessert und auch für Standards in der Qualifizierung setzt sich der Bundesverband Trauerbegleitung e.V. unter anderem ein.

*Die Fragen stellte Susanne Koch.*