
Trostleitfaden für Eltern und Interessierte: Abschied, Verlust und Tod bei Kindern von 0-11 Jahren

In Zusammenarbeit mit Meryem Özmen-Yaylak

(Seelsorgerin & Traumabewältigung für Kinder):

01522 – 2712696

Einleitung

Abschied, Verlust und Tod gehören zum Leben dazu – auch Kinder erleben diese Realitäten früher oder später. In diesem Leitfaden möchten wir Ihnen als Eltern, Erziehende oder Interessierte helfen, Kinder im Alter von 0-11 Jahren in diesen sensiblen Momenten zu begleiten. Die Inhalte basieren auf pädagogischen, psychologischen und seelsorgerlichen Ansätzen und beinhalten praktische Beispiele sowie Begleitfragen.

Unser Ziel ist es, Ihnen eine Hilfestellung zu geben, damit Sie Kindern Orientierung, Trost und Raum bieten können, um ihre Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten.

1. Wie Kinder Tod und Verlust wahrnehmen

0-3 Jahre:

In diesem Alter verstehen Kinder den Tod noch nicht als dauerhaft. Sie nehmen jedoch die Gefühle der Erwachsenen wahr und reagieren darauf mit Verunsicherung oder Anhänglichkeit.

- **Beispiel:** Wenn ein Haustier stirbt, können Sie sagen: „Das Kätzchen ist nicht mehr bei uns. Wir werden es vermissen, aber es hatte ein schönes Leben mit uns.“
- **Begleitfrage:** Wie können wir dem Kind zeigen, dass es sicher und geborgen ist, auch wenn sich die Umgebung verändert hat?
- **Empfehlung:** Fragen Sie das Kind, was ihm gerade gut tut – z.B. „Möchtest du eine Umarmung?“ oder „Möchtest du auf den Boden stampfen?“

4-6 Jahre:

Kinder in diesem Alter beginnen, den Tod als etwas Endgültiges zu begreifen, haben aber oft magische Vorstellungen, wie man den Tod rückgängig machen könnte.

- **Beispiel:** Wenn ein Großelternteil stirbt, können Sie sagen: „Oma ist gestorben. Das bedeutet, dass sie nicht mehr mit uns sprechen oder spielen kann, aber wir können uns an all die schönen Zeiten mit ihr erinnern.“
- **Begleitfrage:** Welche Erinnerungen an die verstorbene Person sind dem Kind wichtig?
- **Empfehlung:** Schaffen Sie eine Erinnerungskultur. Lassen Sie das Kind frei von Oma erzählen und stellen Sie gelegentlich geschlossene Fragen, z.B. „Möchtest du mit mir zu Omas Grab gehen?“ oder „Möchtest du den Kuchen essen, den Oma immer gebacken hat?“

7-11 Jahre:

Kinder können den Tod logisch verstehen und empfinden tiefe Trauer. Sie können aber auch Fragen zur Spiritualität oder dem Jenseits stellen.

- **Beispiel:** Nach dem Verlust eines Freundes: „Manchmal passieren Dinge, die wir nicht verstehen. Es ist okay, traurig oder auch wütend zu sein. Was würdest du deinem Freund jetzt gerne sagen?“
- **Begleitfrage:** Welche Räume bieten wir dem Kind, um seine Gefühle auszudrücken?
- **Empfehlung:** Nutzen Sie bewusste Orte wie den Friedhof für traurige Momente oder den Garten der Oma für bewusste Erinnerungen.

2. Rituale und Symbole

Rituale helfen Kindern, Abschied zu nehmen und ihre Gefühle zu ordnen. Symbole aus verschiedenen religiösen oder kulturellen Traditionen können Trost spenden.

- **Erinnerungskiste:** Lassen Sie das Kind eine Kiste gestalten, in der es Erinnerungsstücke wie Fotos, Zeichnungen oder kleine Gegenstände aufbewahren kann.
- **Kerze anzünden:** Eine Kerze kann als Symbol für das Andenken an die verstorbene Person genutzt werden. „Diese Kerze leuchtet für Oma, damit wir an sie denken.“
- **Religiöses Ritual:** Je nach Glauben können Gebete, Segnungen oder das Erzählen von Geschichten über das Leben nach dem Tod eine Rolle spielen.
- **Begleitfrage:** Welche Rituale aus Ihrer Familie oder Kultur können Sie dem Kind anbieten, um Trost zu finden?
- **Empfehlung:** Halten Sie sich an Ihr eigenes Werteverständnis und Ihre Weltanschauung. Ehrlichkeit und Authentizität sind elementar wichtig für die Kommunikation. Lassen Sie auch Fragen des Kindes zu, insbesondere wenn es über andere Kulturen Bescheid weiß.

3. Gefühle erkennen und ausdrücken

Kinder brauchen die Möglichkeit, ihre Gefühle zu erkennen und auf verschiedene Weise auszudrücken.

- **Tränen als „Wasser des Lebens“:** Erklären Sie, dass Weinen dazugehört. „Tränen helfen uns, die Traurigkeit herauszulassen. Sie sind wie Regen, der Blumen wachsen lässt.“
 - **Wutball:** Füllen Sie einen Luftballon mit Sand oder Reis, damit das Kind Wut auf sichere Weise ausdrücken kann.
 - **Kreative Gestaltung:** Lassen Sie das Kind malen, basteln oder schreiben, um seine Gefühle sichtbar zu machen.
 - **Begleitfrage:** Welche Gefühle zeigt das Kind, und wie können wir ihm helfen, diese zu benennen?
 - **Empfehlung:** Lassen Sie das Kind versuchen, in eigenen Worten zu erklären, wie es sich fühlt. Erklären Sie in Ihren Worten, wie es Ihnen geht.
-

4. Fragen zu Tod und Spiritualität beantworten

Kinder stellen oft Fragen wie: „Wo ist Opa jetzt?“ oder „Warum müssen Menschen sterben?“. Ehrliche, kindgerechte Antworten sind wichtig.

- **Antwortbeispiel:** „Wir wissen nicht genau, was nach dem Tod passiert. Manche Menschen glauben, dass wir bei Gott sind. Was denkst du darüber?“
 - **Religiöser Bezug:** Erzählen Sie Geschichten aus Ihrer Tradition, z.B. „Gott hält uns in seiner Hand“ oder „Das Paradies ist wie ein wunderschöner Garten, in dem wir alle wieder zusammenkommen.“
 - **Begleitfrage:** Wie können wir dem Kind Raum geben, eigene Vorstellungen zu entwickeln?
 - **Empfehlung:** Nutzen Sie korrekte Bezeichnungen wie „Tod“ oder „gestorben“ statt „schlafen“, und „Jenseits“ statt „Himmel“. Weitere Details finden Sie im Anhang unter Punkt 1 und 4.
-

5. Unterstützung für Eltern und Bezugspersonen

Auch für Sie als Eltern oder Bezugsperson kann der Umgang mit Verlust belastend sein. Sorgen Sie gut für sich selbst, um dem Kind stabil zur Seite stehen zu können.

- **Netzwerke nutzen:** Sprechen Sie mit Freunden, Familie oder seelsorgerischen Begleitern.
- **Literatur und Ressourcen:** Greifen Sie auf Bücher und Materialien zurück, die Ihnen helfen, das Thema kindgerecht zu erklären.
- **Professionelle Hilfe:** Zögern Sie nicht, psychologische oder seelsorgerliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind oder Sie selbst überfordert sind.
- **Begleitfrage:** Was brauchen Sie, um Ihre Rolle als Begleiter/in gut ausfüllen zu können?
- **Empfehlung:** Nehmen Sie alles in Anspruch, was Ihnen angeboten wird und von dem Sie denken, dass es für Sie richtig ist.

6. Wie dieser Leitfaden helfen kann

Dieser Leitfaden soll als Werkzeug dienen, um Unsicherheiten im Umgang mit dem Thema Tod zu überwinden. Er bietet Ihnen praktische Beispiele, wie Sie Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen unterstützen können. Besonders hilfreich sind die Begleitfragen, um Gespräche anzustoßen und das Kind in seiner individuellen Trauer zu begleiten.

- **Nutzen des Leitfadens:**
 1. Orientierungshilfe bei altersgerechten Antworten.
 2. Anregungen für Rituale und kreative Aktionen.
 3. Impulse für Resilienztraining und Gefühlsarbeit.
- **Literaturempfehlungen:**
 1. **Isabel Abedi:** *Abschied von Opa Elefant* – Eine Bilderbuchgeschichte über den Tod.
 2. **Wolf Erlbruch:** *Ente, Tod und Tulpe* – Philosophische Betrachtungen für Kinder.
 3. **Stephanie Witt-Loers:** *Trauernde Kinder in der Schule* – Orientierungshilfen für den Alltag.

7. Beispiele für Resilienzfähigkeit durch Aktionen und Spiele

- **Der Hoffungsbaum:** Ein Baum wird auf ein Plakat gemalt. Kinder schreiben auf Papierblätter, was ihnen Hoffnung gibt, und kleben diese an die Zweige.
- **Die Sorgensteine:** Kinder beschriften Steine mit Sorgen oder Trauer und legen sie in ein gemeinsames Gefäß. Dies symbolisiert das Teilen und Loslassen von Belastungen.
- **Gefühlsbarometer:** Kinder malen ein Gesicht mit verschiedenen Emotionen (z.B. traurig, wütend, glücklich) und zeigen damit, wie sie sich gerade fühlen.
- **Die Rose von Jericho:** Diese Pflanze wird ins Wasser gelegt und entfaltet sich. Sie symbolisiert Hoffnung und Neubeginn, auch nach Traurigkeit.

Abschluss

Der Umgang mit Abschied, Verlust und Tod kann eine Herausforderung sein, bietet jedoch auch die Chance, Kinder auf eine sensible und empathische Weise zu begleiten. Indem wir gemeinsam darüber sprechen, Rituale nutzen und Gefühlen Raum geben, können wir Trost spenden und einen liebevollen Weg des Erinnerns schaffen.

Anhang und Erweiterung

Häufige Fragen zum Thema Tod und Trauer – verständlich erklärt

1. „Kommt Papa/Mama wieder zurück?“ – Wie erkläre ich den Tod meinem Kind?

Kinder – besonders im Vorschulalter – können noch nicht verstehen, dass der Tod endgültig ist. Oft denken sie, der verstorbene Mensch könne noch frieren, schlafen oder Hunger haben. Es ist deshalb wichtig, klar und einfühlsam zu erklären, was der Tod bedeutet:

- **Keine beschönigenden Ausdrücke:** Vermeiden Sie Ausdrücke wie „Papa ist eingeschlafen“ oder „Mama ist auf einer Wolke“. Solche Bilder können Kinder verwirren und zu Ängsten führen, z.B. Angst vorm Einschlafen oder Hoffnung auf eine Rückkehr.
- **Klare, einfache Sprache:** Erklären Sie, dass Papa oder Mama nicht mehr lebt und auch nicht zurückkommen kann.
- **Altersgerechte Informationen:** Sagen Sie zum Beispiel: „Ein toter Mensch kann nicht mehr atmen, nicht mehr essen und nicht mehr sprechen. Er ist wirklich nicht mehr da.“
- **Gefühle zulassen:** Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass es normal und in Ordnung ist, traurig zu sein oder sich zu wünschen, der Verstorbene würde wieder lebendig werden.

Durch solche klaren Gespräche erlebt Ihr Kind, dass seine Fragen und Sorgen ernst genommen werden und dass es in seiner Trauer nicht allein ist.

2. Sollen Kinder beim Begräbnis dabei sein?

Ob ein Kind an einem Begräbnis teilnimmt, hängt von seinem Willen und seiner Persönlichkeit ab. Es gibt kein festes „richtig“ oder „falsch“, aber folgende Punkte helfen bei der Entscheidung:

- **Freiwilligkeit:** Zwingen Sie Ihr Kind nicht. Wenn es nicht dabei sein möchte, ist das in Ordnung.
- **Vorbereitung:** Erklären Sie den Ablauf: „Wir gehen zum Friedhof, dort wird die Familie zusammenkommen. Manche Leute werden weinen und sehr traurig sein. Wir tragen schwarze Kleidung.“
- **Vertraute Begleitung:** Ein ruhiger Erwachsener, der selbst nicht zu überwältigt von Trauer ist, sollte das Kind unterstützen. So kann das Kind jederzeit Fragen stellen oder den Ort verlassen, wenn es ihm zu viel wird.
- **Aktive Einbeziehung:** Kinder können Blumen aussuchen, Bilder malen oder ein kleines Abschiedsgeschenk ins Grab legen. Jugendliche können einen kurzen Text vorlesen. Das bewusste Mitgestalten hilft ihnen, aktiv Abschied zu nehmen.

Das Begräbnis ist ein wichtiger Teil des Abschieds. Dabei zu sein kann Kindern helfen, die Realität des Todes besser zu begreifen. Entscheiden Sie jedoch immer gemeinsam, was für Ihr Kind stimmig ist. Kinder verstehen und begreifen besser, wenn sie Dinge mit mehreren Sinnen wahrnehmen. Daher hilft die Teilnahme und „Selber etwas zu machen“ – je nach Kultur können Kinder z.B. Bilder malen und der verstorbenen Person mitgeben, einen Sarg bemalen oder die verstorbene Person noch einmal sehen und anfassen.

3. „Mein Kind scheint gar nicht zu leiden – ist das normal?“

Wenn ein Elternteil stirbt, ist das für jedes Kind ein großes Trauma. Doch Kinder trauern oft anders als Erwachsene:

- **Sprunghafte Trauer:** Kinder können in einem Moment sehr traurig sein und im nächsten Moment spielen und lachen. Das bedeutet nicht, dass sie den Verlust nicht ernst nehmen.
- **Unauffälligkeit:** Manche Kinder wirken sehr still und scheinen keine große Trauer zu zeigen. Sie können aber innerlich genauso leiden wie Kinder, die ihre Gefühle offen ausdrücken.
- **Erlauben Sie jede Form von Trauer:** Jedes Kind trauert auf seine eigene Weise – mal laut und offensichtlich, mal still und in sich gekehrt. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Wichtig ist, dass Ihr Kind merkt: Es darf traurig sein, wann und wie es möchte. Erzwingen Sie keine Reaktion, sondern bieten Sie immer wieder Gesprächsmöglichkeiten an.

4. Soll man mit Kindern über den Tod sprechen?

Ja, auf jeden Fall. Denn Kinder sind oft das schwächste Glied in der Gesellschaft. Während wir Erwachsenen alle wissen, dass wir einmal sterben werden, wird Kindern diese Chance genommen, wenn sie nicht bewusst von uns eingebunden und aufgeklärt werden. Kinder brauchen ehrliche, klare und zugleich einfühlsame Informationen:

- **Direkte Mitteilung:** Wenn jemand stirbt, sollte Ihr Kind das möglichst sofort und ohne Umschweife erfahren. So fühlt es sich ernst genommen und merkt, dass es dazugehört.
- **Kindgerechte Sprache:** Vermeiden Sie komplizierte Erklärungen. Sagen Sie zum Beispiel: „Mama ist gestorben. Das heißt, ihr Körper funktioniert nicht mehr, sie kann uns nicht mehr sehen oder hören.“
- **Vorsicht mit missverständlichen Formulierungen:**
 - „**Eingeschlafen**“: Das Kind könnte Angst vor dem Einschlafen bekommen.
 - „**Auf Reise gegangen**“: Das Kind könnte ständig auf eine Rückkehr hoffen.
 - „**Im Himmel und im Grab**“: Diese Begriffe können verwirrend sein, da Kinder nicht unterscheiden können, wie jemand gleichzeitig an zwei Orten sein kann.
- **Religiöse Erklärungen:** Wenn Sie an Gott glauben, erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie glauben, dass der Verstorbene nun bei Gott ist. Achten Sie darauf, keine Vorstellungen aufzudrängen, die nicht zur Lebenswelt Ihres Kindes passen.
- **Geduld und Wiederholung:** Kinder fragen oft mehrmals nach („Ist Papa wirklich im Grab? Ist er dort nicht kalt?“). Jedes Mal braucht es geduldige Erklärungen.

5. Was brauchen trauernde Kinder?

Kinder, die einen Menschen verloren haben, benötigen vor allem:

1. **Ehrliche Antworten und offene Gespräche**
 - Hören Sie aktiv zu und beantworten Sie Fragen klar und verständlich.
 - Wenn das Kind nicht reden möchte, drängen Sie nicht, aber signalisieren Sie immer, dass Sie da sind.
2. **Gemeinschaft und Nähe**
 - Kinder wollen wissen, dass sie nicht allein sind. Zeigen Sie Ihre eigenen Gefühle; dann fühlen sich Kinder in ihrer Trauer nicht ausgeschlossen.

- Binden Sie Ihr Kind in wichtige Rituale ein (z.B. das Begräbnis, eine Trauerfeier).

3. Zeit und Raum für Trauer

- Trauer dauert unterschiedlich lang. Es ist gut, wenn Kinder spüren, dass sie sich so viel Zeit nehmen dürfen, wie sie brauchen.
- Orte der Erinnerung (z.B. das Grab oder eine kleine Gedenkstätte zu Hause mit Fotos) helfen Kindern, ihren Gefühlen Raum zu geben.
- Gleichzeitig braucht ein Kind Orte und Zeiten, in denen es spielen, lachen und ganz „normal“ sein darf. Das ist kein Widerspruch, sondern Teil der kindlichen Art zu trauern.

4. Kindgerechte Ausdrucksmöglichkeiten

- Malen, Basteln, Rollenspiele oder Tanzen sind für Kinder oft leichter, um Gefühle auszudrücken, als darüber zu sprechen.
- Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, sein Inneres auf kreative Weise zu zeigen.

5. Verlässliche Beziehungen und Stabilität

- Trauernde Kinder brauchen vertraute Erwachsene, die einfühlsam sind, aber auch Sicherheit vermitteln.
- Versuchen Sie, so gut es geht, einen geregelten Tagesablauf zu bieten. Routine schafft Halt.

(Hinweis: Für die Inhalte ist Meryem Özmen-Yaylak verantwortlich. Als Religionspädagogin und Seelsorgerin arbeitet sie in eigener Praxis als systemische Familienberaterin, Angst- und Traumatherapeutin u.a. für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für mehr Informationen: www.ozmen-yaylak.com)

Außerdem beteiligt war Fabian Piepenstock, Bestattermeister, Beerdigungsinstitut Feldhaus in Haan, www.feldhaus.biz.

Kontakt und Weitere Informationen

Für weitere Informationen zu unseren Mattengesprächen oder bei Fragen steht Ihnen unser Team gerne unter kontakt@pazuru.de zur Verfügung.

Gemeinsam können wir einen sicheren Raum schaffen, in dem Kinder lernen, über schwierige Themen zu sprechen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Meryem Özmen-Yaylak

(Seelsorgerin & Traumabewältigung für Kinder):

01522 – 2712696

Kostenlose Impulsgespräche möglich (15 Minuten)

