

Pädagogisches Begleitmaterial

Autorin: Dr. Eliane Retz

www.geborgenheit-fuers-kind.com

zum Bilderbuch



Themen

- Trauer & Tod: Mit Kindern darüber sprechen
- Verlust einer geliebten Bindungsperson
- Entwicklungspsychologische Einordnung
- Kinder bindungsorientiert begleiten
- Enkel und ihre Beziehung zu den Großeltern

**Die kleine Hummel Bommel
nimmt Abschied**
ab 3 Jahren
Erschienen im Verlag arsEdition
Autorinnen: Britta Sabbag und
Maite Kelly
Illustratorin: Joëlle Turlonias
Hardcover / 32 Seiten
ISBN: 978-3-8458-4313-1

"Bereits im Kleinkinderalter beschäftigt viele Mädchen und Jungen die Frage, warum das Leben nicht ewig andauert. Kinder stellen in dieser Zeit viele Fragen: Über das Leben und seine Bedeutung, Über den Tod. Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, dass die kindlichen Fragen feinfühlig beantwortet werden. Da die Auseinandersetzung mit diesen existenziellen Fragen auch für Erwachsene eine Verunsicherung darstellen kann, ist das gemeinsame Betrachten eines Bilderbuchs sehr hilfreich. Die Autorinnen greifen das Thema Trauer und Tod auf sehr einfühlsame Weise auf, sodass beim Vorlesen Gefühle gemeinsam durchlebt werden können: Traurigkeit, Ängste, aber auch ein tiefes Gefühl von Verbundenheit sowie Trost."

Dr. Eliane Retz

Pädagogin & systemische Beraterin

Kurzzinhalt

Oma Hummel ist sehr müde. Sie liegt im Bett und mag nicht mehr aufstehen. „Mir geht langsam die Hummelkraft aus“, antwortet Oma Hummel leise. Mama Bommel spricht mit ihrer kleinen Hummel Bommel darüber und sagt, dass Oma bald ins ewige Hummelversum gehen wird. Natürlich möchte Hummel Bommel nun wissen, was das Hummelversum ist. Auf seine Frage erhält die Bommel viele wichtige Antworten von all den Insekten, die in Bommels Nachbarschaft leben. Auch Oma hat Bommel eine Antwort versprochen und alsbald sitzt die kleine Hummel wieder an Omas Bett und bringt dieser auch noch ein schönes Herbstblatt mit. Oma Bommel spricht dann sehr liebevoll mit ihrem Enkelkind. Sie drückt all ihre Liebe, die sie für Bommel empfindet, aus und reflektiert noch einmal ihr Leben. Oma Bommel stirbt im Kreis ihrer Familie und Bommel wird von seiner Mama liebevoll dabei begleitet. Der Schmetterling Riccardo, ein guter Freund von Bommel, der selbst noch den Tod seines Papas betrauert, weiß sehr gut, wie sich Bommel nun fühlt. Gemeinsam machen die beiden Freunde die Erfahrung, dass geliebte Bindungspersonen immer da sind: Im Herzen und in den Gefühlen.

Entwicklungspsychologische Einordnung

Aus der entwicklungspsychologischen Forschung ist bekannt, dass bereits im Babyalter zwischen den Kategorien Lebewesen und unbelebte Objekte differenziert wird. Erst im Schulalter verstehen Kinder zunehmend, dass der Tod irreversibel und unausweichlich ist. Vorab wird Tod oftmals als ein schlafender Zustand beschrieben, sodass ein Erwachen wieder möglich ist. Die Unausweichlichkeit und Schicksalhaftigkeit des Todes kann somit nicht voller Tragweite verstanden und reflektiert werden. Viele Eltern sorgen sich dann, dass das Einschlafen bzw. Schlafen mit kindlichen Ängsten besetzt wird: Wenn man schläft, dann stirbt man. Solange Kinder diesen Zusammenhang selbst herstellen und die Eltern diesen nicht aktiv vorgeben, sollten Eltern beim Versuch dieser kindlichen Deutung nicht zu sehr korrigierend eingreifen. Es ist vielmehr ein kindlicher Lösungsversuch diese Thematik zu verstehen. Auch in der griechischen Mythologie gab es bereits die Nähe von Tod und Schlafen. So ist Thanatos der Gott des Todes und sein Zwillingsbruder ist Hypnos, der Gott des Schlafes.

Dass der Tod eines geliebten Menschen starke, lange Traurigkeit auslösen kann, versteht das Kind im Vorschul-/Grundschulalter dann sehr gut, denn der Tod wird immer mehr in seiner Irreversibilität begriffen. In diesem Alter entwickeln die Kinder zunehmend ein Verständnis dafür, dass während des Sterbens physiologische Grundfunktionen, die uns sonst am Leben erhalten, nicht mehr funktionieren: Man hört auf zu atmen. Das Herz schlägt nicht mehr. Man isst nicht mehr. Der Körper wird dann immer kühler. Man kann nicht mehr denken und nichts mehr tun.

Impulse

für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Viele Jungen und Mädchen beginnen bereits im Kleinkindalter damit, Fragen über den Beginn des Lebens, aber auch den Tod zu stellen: „Wo war ich als ich noch nicht geboren war? Musst du auch mal sterben? Wo ist man, wenn man tot ist?“ Bei Erwachsenen kann das gemischte Gefühle auslösen. Es kann faszinierend sein diesen kindlichen Gedanken zu lauschen. Es kann auch Unsicherheit entstehen: „Was versteht das Kind schon und was darf man an Wahrheit zumuten?“ Grundsätzlich gilt: Die kindlichen Gedanken sind hier immer wertzuschätzen. Ein „dafür bist du noch viel zu klein“ oder „jetzt denk lieber an was Schönes“ ist schnell dahin gesagt, aber wenig hilfreich für das Kind. Vielmehr wird es internalisieren, dass seine Bezugspersonen nicht mit Fragen dieser Art „belastet“ werden möchten; sodass es besser ist, solche Themen nicht anzusprechen.

Ob es Eltern leicht oder schwerer fällt über all dies zu sprechen, hat viel mit den eigenen Einstellungen sowie den persönlichen Erfahrungen zu tun. Wenn Eltern sowie pädagogische Fachkräfte bereits selbst den Verlust einer eigenen geliebten Bindungsperson erlebt haben, dann können sie auf eine eigene Erfahrung zurückgreifen. Wenn dieser Verlust psychisch als bewältigbar erlebt wurde, dann können Menschen meist auch gefasst über ihre Erfahrungen sprechen. Wenn insbesondere Eltern sich dagegen in einer aktuellen Trauerkrise befinden, dann kann es sehr wichtig sein, sich in diese Zeit professionelle Hilfe zu holen. Damit Eltern trotz ihres Trauerprozesses weiterhin als Bindungspersonen für ihre Kinder emotional präsent sind. Denn auch die Kinder können tiefe Traurigkeit über den Tod der Person empfinden und müssen dann gut in ihrer Traurigkeit von den Eltern begleitet werden.

Das Vorlesen eines Bilderbuchs, das diese Thematik in den Mittelpunkt rückt ist dabei immer sehr hilfreich und wichtig. Denn dann müssen Eltern nicht immer selbst sprechen, sondern es können auch andere zu Wort kommen und ihre Erfahrungen mitteilen. Dies ist für Eltern und auch pädagogische Fachkräfte in Kitas oft eine große Entlastung. Mit einem Bilderbuch zum Thema Trauer und Tod kann immer dann begonnen werden, wenn das Kind von sich aus anfängt dazu Fragen zu stellen und damit ausdrückt: Ich möchte mehr darüber wissen. Die kleine Hummel Bommel ist dabei ein Bilderbuch, das sehr flexibel eingesetzt werden kann: Wenn der Tod als ein konkretes Ereignis in der Familie bislang noch nicht de facto eingetreten ist, das Kind aber bereits Fragen dazu hat. Da die kleine Hummel den Tod der Oma erlebt, eignet sich das Bilderbuch natürlich auch hervorragend um den Verlust einer geliebten Bindungsperson bzw. nahestehenden Bezugsperson gemeinsam zu besprechen und auf diese Weise behutsam zu verarbeiten.

Was immer gilt:

Das Kind entscheidet, ob und wann es über den Tod sprechen möchte. Manche Kinder möchten ein Bilderbuch zum Thema Tod immer wieder vorgelesen bekommen. Andere Kinder sind zurückhaltender im Umgang mit dieser Literatur und ein „Nein, dieses Buch möchte ich jetzt nicht lesen, vielleicht morgen wieder“, sollte immer respektiert werden.

Impulse für den Alltag:

Umgang mit kindlichen Fragen zum Thema Tod und Trauer

Kindliche Fragen zum Thema Tod und Sterben sollten immer ernst genommen werden. Eltern sollten nicht ausweichend („darüber reden wir, wenn du größer bist“) oder moralisierend antworten („das sagt man aber nicht“ oder „so etwas sollte man nicht denken“).

Viele Kinder wünschen sich eine möglichst konkrete Antwort, was bei diesem abstrakten Thema aber oftmals kaum möglich ist. Der kindliche Wunsch nach Einordnung führt dann dazu, dass die Kinder häufig nicht beantwortbare Fragen stellen. Oder ihre ganz persönlichen Vorstellungen formulieren und darauf beharren. Kindergartenkinder können fragen: „An welchem Tag stirbst du? Wer stirbt zuerst – du oder der Papa/die Mama?“ Manche Kinder nehmen folgende Einordnung vor: „Erst stirbt Oma, dann Opa, dann du“. Manche Kinder sagen: „Wenn man jung ist, dann kann man auch nicht sterben“. Eine oftmals gefürchtete Frage von Eltern ist: „Können Kinder auch sterben oder Krebs bekommen?“. Bei all diesen Fragen gilt: Eltern dürfen und sollten ehrlich antworten, was bei manchen Fragen auch impliziert, dass Eltern die eigene Unwissenheit zugeben müssen. „Ich weiß nicht, wann ich sterbe, das weiß niemand“. Bei all diesen Gesprächen ist es sehr wichtig, dass Eltern dazu bereit sind, diese Ungewissheit gemeinsam mit dem Kind auszuhalten. Eltern sollten dann die kindliche Gefühle spiegeln, z.B: „Das macht dich richtig traurig, wenn du über das Thema nachdenkst, oder?“ Oder: „Du wirkst ganz aufgeregt, weil ich dir jetzt gar nicht so richtig auf deine Fragen antworten kann“. Gerade bei Gesprächen, in denen Kinder existenzielle-spirituelle Fragen stellen, kann dann der elterliche Vorschlag, gemeinsam ein Bilderbuch dazu zu lesen, sehr positiv sein. Denn die Bilder und Texte geben einen gewissen Rahmen sowie Orientierung. Da Vorlesen häufig im engen Körperkontakt, auf dem Schoß oder im Arm der Eltern stattfindet, fühlen sich die Kinder geborgen und können sich oftmals sehr schnell wieder beruhigen.

Gespräche mit Kindern sind oftmals kurz, aber deshalb nicht weniger effektiv. Viele Kinder stellen ein paar Fragen, geben ihre Meinung dazu kund und zeigen dann auch sehr deutlich, dass sie jetzt nicht mehr, auf gar keinen Fall weiter über ein Thema sprechen möchten. Eltern sollten ihr Kind hier feinfühlig beobachten und Grenzen achten, die ein Kind zieht.

Viele Eltern sprechen immer wieder mit ihren Kindern über den Tod und das Sterben. Es gibt also nicht dieses eine, zentrale Gespräch, bei dem alle Fragen geklärt werden. Vielmehr sind es viele kleine, manchmal auch längere Dialoge, die das Kind nachdenklich stimmen werden. Viele Kinder überdenken ein Thema und möchten dann zu einem späteren Zeitpunkt erneut mit den Eltern darüber sprechen. Auch Gespräche in Bezug auf die sexuelle Aufklärung funktionieren auf diese Weise viel besser: Das Kind stellt eine Frage und zeigt dann deutlich an, wenn es genug Infos hat. Eltern sollten sich dann zurückziehen und den Wunsch des Kindes nach einer Redepause akzeptieren. Dieses „Regel für Eltern“ gilt folglich bei vielen Themen.

Was Kinder zum Thema Leben und Tod beschäftigt:

- Wann stirbst du? Wann sterbe ich?
- Wenn ich den Tag wüsste, an dem ich sterbe, wäre das total blöd. Ich würde ja immer an diesen Tag denken. Deshalb ist es besser, ich weiß es nicht.
- Kann mich Oma noch sehen, obwohl sie tot ist?
- Ist man dann müde und schläft immer?
- Kann man Spielsachen mitnehmen, wenn man stirbt?
- Wer stirbt zuerst in der Familie?
- Tut das weh, wenn man stirbt?
- Wenn Opa stirbt, dann bekomme ich seine Karten, das hat er mir versprochen.
- Warum gibt es Krebs?
- Wo ist man, wenn man tot ist?
- Was passiert mit dem Körper?
- Wenn Oma stirbt, dann bist du reich, dann gehört ihr Haus ja dir.
- Warum bist du traurig, wenn du über den Tod von .. sprichst?
- Warum kann man sich dann nie mehr sehen?
- Wenn Opa stirbt, wer passt dann auf seinen Hund auf?
- Wo war ich vor meiner Geburt?



... und was Eltern darauf antworten können:

Das Thema beschäftigt dich gerade sehr, das kann ich gut verstehen.

Du wirkst traurig und bedrückt. Magst du erzählen, warum?

Wann ich sterbe, weiß ich nicht. Das weiß niemand. Das ist ziemlich verrückt, oder?

Ich weiß nicht, wann ich sterbe. Auch Papa/Mama/Oma weiß das nicht. Aber wir wissen sehr genau, dass wir gerne als Familie hier zusammen auf der Erde leben.

Ob dich Oma noch sehen kann? Was denkst du, wo könnte sie jetzt sein? Was könnte sie dir sagen wollen, wenn du sie jetzt hören könntest?

Was hast du am meisten an Oma/Opa gemocht?

Was konnte Oma/Opa besonders gut?

Ja, es ist ein bisschen wie zu schlafen und trotzdem ist es anders. Denn es ist dauerhaft. Ewig.

Welche Spielsachen würdest du denn gerne mitnehmen? Ich würde auch gerne etwas mitnehmen! Was sagt du, mein Handy? Nein. Ich würde ein Fotoalbum von euch allen mitnehmen. Und ein kuscheliges Kissen. Und eine Tüte voll mit Süßigkeiten.

Ja, es kann weh tun, wenn man krank ist und sterben muss. Aber man kann sich dann helfen lassen, in einem Krankenhaus von Ärztinnen und Ärzten. Und die können einem sehr gut helfen, dass man wenig oder gar keine Schmerzen mehr haben muss.

... und was Eltern darauf antworten können:

Es ist schön, dass Opa das mit den Karten gesagt hast. Dann hast du etwas, was Opa ganz wichtig ist und du kannst besonders gut an ihn denken, wenn du seine Karten anschaust.

Es gibt Ärztinnen und Ärzte, die sich ganz viel damit beschäftigen, warum man Krebs bekommt. Da gibt es ganz viele unterschiedliche Gründe. Was denkst denn du, warum es Krebs gibt?

Wo man ist, wenn man tot ist? Zunächst ist man einfach erstmal weiter da. Man kann z.B. in seinem Bett liegen und die Familie ist bei einem und muss vielleicht weinen. Der Körper ist da. Die Augen sind geschlossen. Die Gedanken, das Lachen, die Worte, die Energie ein Spiel zu spielen, das alles ist aber nicht mehr da. Man ist ganz still. Alles was nicht mehr das ist, wird dann sehr von anderen Menschen vermisst.

Es stimmt, du hast recht. Jemand muss sich dann um das Haus von Oma kümmern. Aber es ist wichtig, dass wir dann vorher auch einmal mit Oma sprechen, was sie sich da wünscht.

Du hast recht, es macht mich traurig. Noch immer. Manchmal muss ich weinen. Danach fühle ich mich besser. Weinen tut gut. Es ist ein innerer Regen und danach kann wieder die Sonne scheinen.

Es stimmt, man kann sich nicht mehr sehen. Aber man kann Fotos anschauen. Man kann Kleidung anschauen, die der Mensch getragen hat. Man kann etwas tun, wo man weiß, dass der Mensch, das richtig gerne gemocht hat. Dann ist der Mensch in den Gedanken und man fühlt sich wieder nah. Oma z.B. ist gerne ins Museum gegangen. Sie hat gerne Pizza gegessen. Sie hat gerne Simply Red gehört, das ist eine Band. Und bei all dem denke ich immer an Oma. Möchtest du mal Omas Lieblingslied hören?

... und was Eltern darauf antworten können:

Du hast recht, wir müssen uns gut um den Hund kümmern. Weil der Hund wird Opa auch vermissen. Hast du eine Idee, was wir mit dem Hund machen könnten? Wo du vor deiner Geburt warst, weiß ich ehrlich gesagt nicht. Vielleicht bist du als winziges Mini-Baby im Weltall herumgedüst. Und dann bist zum Glück zu mir gekommen und hast mich als deine Mama ausgewählt.



Verlust einer Bindungsperson

Wenn Kinder erstmals den Verlust einer geliebten Bindungsperson miterleben, so kann das durchaus ein krisenhaftes Erlebnis sein. Es kann kindliche Ängste freisetzen, die Eltern wiederum selbst Angst machen. Entscheidend für den Umgang damit ist jedoch, inwieweit die Eltern ihr Kind in dieser Zeit als sichere Basis unterstützen können.

Der Tod von geliebten Großeltern ist ein häufiges Erlebnis im Leben von Kindern. Je älter die Kinder sind, desto fester und intensiver ist die Bindung oftmals geworden. Das Kind trauert dann und braucht Unterstützung dabei. Aber auch sehr kleine Kinder, die regelmäßig von den Großeltern betreut wurden, können sehr verstört reagieren, wenn die geliebte Bindungsperson einfach nicht mehr auftaucht.

Was Eltern konkret tun können:

Kindliche Gefühle immer ernst nehmen, spiegeln und darüber sprechen.

Auf die eigene psychische Stabilität achten, denn der Tod einer nahestehenden Person muss auch von den Eltern bewältigt werden. Wenn Eltern sehr belastet sind, tiefe Gefühle von Traurigkeit empfinden, dann können sie oftmals nicht gut für ihr Kind in dieser Zeit da sein. Dann erlebt das Kind jedoch u.U. einen doppelten „Verlust“ und die Situation kann aus Perspektive des Kindes rasch bedrohlich werden: Oma ist gestorben und seitdem kann Papa nicht mehr lachen und spielen. Eltern dürfen und sollen sich in diesen Situationen unbedingt professionelle Hilfe holen.

Bilderbücher zu Thema Tod lesen und Gespräche darüber anbieten.

Gemeinsam ein kleines Fotoalbum mit Bildern der verstorbenen Person gestalten und dies zusammen anschauen – wenn das Kind das möchte.

Ein Spiel spielen, was die verstorbene Person auch gerne mit dem Kind gespielt hat, um diese auf diese Weise in Erinnerung zu halten.



Steine der Erinnerung



Die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod führt häufig zu Verlustängsten. Es ist dabei unerheblich wie alt wir sind: Die Tatsache, dass unser Leben auf eine bestimmte Zeit begrenzt ist und wir zudem nicht wissen, wie viel Lebenszeit uns vergönnt ist, kann Ängste oder zumindest innere Betroffenheit in uns auslösen. Eine Auseinandersetzung mit diesen existenziellen Fragen ist somit immer wichtig, damit wir im Lauf unseres Lebens einen mehr oder weniger kompetenten Umgang damit finden. Geschieht dies nicht, so kann eine Angst vor dem tatsächlichen Leben entstehen, die hemmt. Oder die innere Abwehr ist zu groß, sodass wichtigen Fragen ausgewichen wird. Stellt man sich aber der Tatsache, dass wir nur dieses eine Leben haben (es sei denn, man glaubt an Wiedergeburt), muss man sich fragen: Was brauche ich für ein gutes Leben und wie kann ich Erfüllung finden? Welche Strategien kann ich entwickeln, damit ich einen inneren, ruhigen Umgang damit finde, dass man nicht unsterblich ist?

Gerade bei diesen Themen können Erwachsene sehr viel von Kindern lernen. Denn diese stellen wichtige Fragen oft mit großer Unbefangenheit. Mit großer Zielsicherheit können sie Fragen formulieren, die Erwachsene durchaus sprachlos machen können. Das wiederum verunsichert dann die Eltern, denn ihr Wunsch ist es, kompetente Antworten zu geben. Gespräche mit Kindern sind wichtig, aber meist entstehen gute Gespräche mit Kindern nicht dann, wenn man sich direkt gegenüber sitzt und die Eltern die Idee haben: „So, wir müssen jetzt reden“. Gute Gespräche mit Kindern entstehen im Alltag, wenn man zusammen etwas erlebt oder gestaltet. Oft sitzt man nebeneinander oder geht nebeneinander her. Die Stimmung ist entspannt, gelöst und dies schafft Raum auch „große“ Themen zu besprechen.

Eine wunderbare, kreative Aktivität, die sich sehr einfach umsetzen lässt, ist das gemeinsame sammeln und bemalen von Steinen. Man kann kleine Steine sammeln. Oder auch größere, flächige Steine. Steine sind unterschiedlich in ihrer Beschaffenheit: Schwer, leicht, glatt oder angeraut. Sehr groß oder winzig. Es gibt unterschiedliche Farben, Schattierungen und Nuancen. Steine sind ein bisschen wie das Leben: Voller Vielfalt. Individuell und einzigartig. Kein Stein gleicht einem anderen. Steine tragen aber auch Unvergänglichkeit und Beständigkeit in sich. Sie sind einfach da und bleiben es auch.

Steine der Erinnerung



All diese Aspekte erklären warum uns Steine faszinieren. Kinder beginnen bereits im Kleinkindalter damit, Steine zu bewundern und zu sammeln. Gemeinsam Steine zu sammeln sowie zu bemalen kann somit eine schöne, gemeinsame Aktivität sein, um über das Leben zu philosophieren. Dabei kann sich dann auch ein Gespräch über den Tod entwickeln. Äußert ein Kind zudem Ängste vor dem Sterben und dem Tod, so kann das gemeinsame Bemalen von Steinen entlastend und stärkend sein. Eltern können dann zum Beispiel sagen: „Ich bin für dich da. Verlässlich. Dieser Stein, den wir hier zusammen bemalen und gestalten, kann dich immer daran erinnern. Du kannst ihn bei dir tragen, in deinem Rucksack, deiner Schulranzen. Du kannst ihn überall hin mitnehmen. Sollen wir auch einen Stein für mich bemalen? Dann nehme ich den auch überall hin mit“.

Hat ein Kind zu verarbeiten, dass jemand aus der Familie gestorben ist bzw. sterben wird, so kann das Steine bemalen ebenfalls hilfreich sein. Dieser Stein kann z.B. Oma/Opa beim nächsten Besuch geschenkt werden – ein Stein der Erinnerung. Dieser kann später behalten werden oder auf das Grab der verstorbenen Person gelegt werden.

Steine können mit unterschiedlichen Farben bemalt werden: Fingerfarben bieten sich an, gerade bei jüngeren Kindern. Wasserfeste Filz- oder Acrylstifte sind ebenfalls gut geeignet. Wenn die Steine dauerhaft draußen gelagert werden sollen, so empfiehlt es sich, dass die Eltern diese mit einem Klarlackspray versiegeln.



Elternimpuls

Wenn ein Familienmitglied erkrankt und sich ein Sterbeprozess abzeichnet, dann fragen sich Eltern meist immer: Wie viel darf das Kind davon mitbekommen? Bis wohin findet ein guter Miteinbezug statt und wo beginnt Überforderung? Es gibt hier kein Patenzrezept und auch keine Standardlösung. Viele Faktoren spielen eine Rolle:

- Das Alter des Kindes, aber auch seine innere Reife sowie Stabilität und psychische Belastbarkeit.
- Wie kompetent fühlen sich die Eltern selbst für eine gute Begleitung?
- Welche weiteren Personen, die das Kind gut kennt und mag, können es in dieser Zeit beobachten sowie begleiten und den Eltern eine ehrliche Rückmeldung sowie Einschätzung geben (z.B. Erzieherinnen, Erzieher, Lehrer und Lehrerinnen, Fachkräfte im Hort, in der Mittagsbetreuung).
- Wie nahe steht das Kind der sterbenden Person und was zeichnet deren Beziehung zueinander aus?
- An welchem Entwicklungspunkt steht das Kind und was kann man kognitiv sowie emotional überhaupt erwarten?

Fakt ist:

Schweigen und die Vermeidung der Themen Trauer, Tod und Verlust sind wenig hilfreich für ein Kind. Ängste werden in der Regel dadurch verstärkt: Denn wenn schon die „Großen“ keine Worte und keine Sprache dafür finden sowie ihre Gefühle verstecken, dann muss all dies etwas sehr bedrohliches und schreckliches sein.

Elternimpuls

Was sich immer empfiehlt:

Das Kind in dieser Zeit gut beobachten und es selbst Entscheidungen treffen lassen. Wenn das Kind plötzlich nicht mehr zu Opa ins Krankenhaus fahren möchte, dann sollten Eltern das immer akzeptieren, anstatt darauf zu drängen, dass Opa jetzt bestimmt sehr traurig ist. Wenn Eltern ihre Kinder hier ernst nehmen, dann können Kinder bereits relativ früh einen guten Umgang damit finden. Viele Kinder ziehen sich nämlich ab einem gewissen Zeitpunkt von der sterbenden bzw. erkrankten Person zurück und gehen automatisch in eine gewisse Distanz. Das kann temporär aber auch dauerhaft sein. Damit schützt sich das Kind selbst vor einer zu heftigen Verlusterfahrung. Dennoch ist es immer wichtig mit dem Kind in dieser Zeit in Verbindung zu bleiben und über die Geschehnisse zu sprechen. Dabei sollten nicht die elterlichen Belastungen im Mittelpunkt stehen, sondern die Bedürfnisse des Kindes.

Elternimpuls: "Gibt es ein Leben danach?"

Es ist wichtig, Kinder mit ihren Fragen ernst zu nehmen. Es ist wichtig, Kinder bei ihren Entwicklungsprozessen feinfühlig begleiten. Wichtig ist außerdem, dass man unbeschwerte Momente als Familie zusammen erlebt. Dass man zusammen Quatsch macht, lacht und Spaß hat. Gerade bei Themen wie Trauer, Verlust und Tod ist es wichtig, dass Eltern trotz aller Ernsthaftigkeit sowie Besonnenheit auch ganz bewusst Kontrapunkte setzen. Eine gute, gesunde emotionale Entwicklung im Kindesalter beinhaltet genau dieses Können: Dass man sich seiner Gefühle und Emotionen bewusst wird, aber auch einen Umgang damit lernt sowie Auswege findet aus Wut, Traurigkeit und Frustration.

Kinder im Kindergarten- sowie Grundschulalter finden es oft sehr spannend, wenn man gemeinsam lustige, utopische Gedankenexperimente entwickelt. Das beflügelt die Phantasie und hilft dabei einen Umgang mit der Realität zu finden. Denn Fantasie macht so viel möglich. Viele Kinder fragen irgendwann: „Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wo ist Oma, Opa jetzt?“ Was Eltern hier antworten ist sehr unterschiedlich, abhängig von Einstellungen sowie religiösen Prägungen. Was aber immer erlaubt ist, dass man sich gemeinsam etwas ausdenkt. Kinder im Vorschul- sowie Grundschulalter, die dann meist die sog. magische Phase hinter sich gelassen haben, können dann bereits sehr gut differenzieren zwischen „Das ist real und kann möglich werden“ und „das ist totaler Quatsch, aber gerade deshalb macht es Spaß. Weil es mir Spaß macht und ich wieder lachen kann, hilft mir das bei der Bewältigung von etwas, was mich traurig macht“.

Elternimpuls:

"Gibt es ein Leben danach?"

„Vielleicht ist Oma immer noch da. Sie ist überall. Sie ist bei den Blumen, die sie so mochte. Sie ist ein Blatt im Kastanienbaum. Sie ist da, auch wenn wir sie nicht sehen. Wir können sie fühlen, spüren, wenn wir ganz fest an sie denken und damit bleibt sie auch unvergessen“.

„Wenn wir tot sind, fliegen wir im Weltall als blinkende Sterne um die Wette. Was glaubst du, wer ist schneller von uns? Natürlich ich Mama!“.

„Vielleicht werden wir zu Blütenstaub und überall wo wir sind wachsen tolle neue Blumen. Wir fliegen dann zu grauen Orten und machen diese bunt“.

„Ich möchte wieder als kleines Baby geboren werden, damit ich noch einmal leben darf“.

