

Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid

Auszug aus „Warum hast du uns das angetan“ Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat. Überarbeitete Neuauflage 2006, Güterloher Verlagshaus

Grundlagen

Viele Erwachsenen versuchen, Kinder vor einer Begegnung mit dem Tod überhaupt, ganz besonders aber mit der Todesursache Suizid, zu bewahren. Wenn „so etwas“ schon passiert, sollen die Kinder weitestgehend geschont werden, denken viele. Das führt dazu, dass Kinder nicht mit zur Beerdigung genommen werden, keinen Abschied vom toten Körper nehmen können, dass sie über die Art und Umstände des Todes belogen werden, oder dass der bzw. die Verstorbenen nicht mehr erwähnt wird. Diese wohlgemeinten Verhaltensweisen sind jedoch für die betroffenen Kinder eine Katastrophe. Ein Kind, dessen Vater oder große Schwester sich getötet hat, kann vor dieser Tatsache nicht bewahrt werden, das Geschehene ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensgeschichte dieses Kindes. Die Aufgabe der erwachsenen Bezugspersonen ist nicht, diese Geschichte ungeschehen zu machen, sondern vielmehr einem Kind dabei zu helfen, mit dieser Geschichte um zu gehen.

Der Verlust von nahen Familienangehörigen, also Eltern, Geschwistern und im Haushalt lebenden Großeltern ist für Kinder jeden Alters ein einschneidendes Erlebnis, das viele Ängste und Unsicherheiten auslöst. Erst ab der Pubertät sind Heranwachsende in der Lage, das volle Ausmaß des Begriffs „tot“ zu erfassen, also zu verstehen, dass eine Trennung durch Tod einen anderen Charakter hat als eine Trennung durch Scheidung oder Umzug, dass „Sterben“ endgültig und nicht umkehrbar ist. Für kleine Kinder ist dieser Unterschied noch nicht begreiflich, ihr Verständnis von räumlichen und zeitlichen Zusammenhängen ist je nach Alter und persönlicher Entwicklung unterschiedlich stark ausgeprägt. Doch unabhängig davon, ob ein junger Mensch den Begriff „Tod“ konzeptionell erfassen kann, vermisst er den toten Vater oder die Mutter und spürt Kummer, Entsetzen und Ratlosigkeit seiner Familie ebenso wie die veränderten Lebensumstände nach dem Suizid eines Familienmitglieds. Trauernde Mütter haben mir erzählt, dass selbst Säuglinge auf ihr verändertes Verhalten reagiert haben! In der Beratung von heute erwachsenen Menschen, die als Kind ein Elternteil durch Suizid verloren haben, erzählen viele, das schlimmste für sie sei das Schweigen der Erwachsenen, das Ausgeschlossenensein, und das Belogenwerden gewesen. Dem Verlust eines Elternteils durch Tod sei unmittelbar der Verlust aller anderen Erwachsenen gefolgt, die nicht mehr als zuverlässig, ehrlich und vertrauenswürdig erlebt wurden. Mein Eindruck ist, dass diese Form von Vertrauensverlust in die ganze Welt und das Gefühl eines vollständigem Alleingelassenwerdens schlimmste ist, was wir einem Kind oder Jugendlichen antun können.

Abschied nehmen

Da Kinder noch nicht in der Lage sind, Sterben an sich gedanklich zu erfassen, sind sie besonders stark auf sinnliche und direkte Begegnungen mit diesen Themenfeldern angewiesen. Wenn irgend möglich, sollte Kindern und Jugendlichen ein Abschied beim Leichnam oder zumindest am Sarg zugänglich gemacht werden. Sie sollten bei der Beerdigung dabei sein können, wenn sie möchten und gefragt werden, ob sie Wünsche für die Zeremonie haben. Das Beilegen von Erinnerungsstücken in den Sarg oder ins Grab, das Bemalen des Sargs, das Spielen von Liedern, die mit der oder dem Verstorbenen eng verbunden sind, während der Beerdigung, sind Beispiele für Aktivitäten, an denen Kinder und Jugendliche sich beteiligen können. Wichtig sind dabei drei Grundvoraussetzungen:

- Kinder und Jugendliche dürfen selbst entscheiden, was sie tun und was nicht
- Es gibt ausreichend Begleitung und Unterstützung durch Erwachsene (idealerweise nicht nur die betroffenen Eltern sondern z.B. eine gute Freundin der Familie oder den Patenonkel) oder (bei Jugendlichen) Freunde. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen müssen also nichts allein machen – sie können es aber, wenn sie möchten
- Es gibt ausreichend Raum und Zeit, die Umgebung (z.B. das Abschiedszimmer eines Bestattungsunternehmens oder das Grab) drückt Respekt vor der Menschenwürde der Verstorbenen aus und ermöglicht gleichzeitig einen Umgang, der für Kinder und Jugendliche angemessen ist.

Ein Mensch der, sich tötet, stirbt. Dann ist er oder sie tot. Für ein Kind besteht da zunächst kein Unterschied zu anderen Todesursachen. Von Kindern können wir tatsächlich lernen, die Dinge in dieser Einfachheit und Wahrheit zu sehen.

Da Kinder die Welt sehr gegenständlich wahrnehmen, ist die Frage nach dem „wie“, „wann“ und „wo“ eines Sterbens für sie häufig sehr wichtig. An dieser Stelle fürchten sich die meisten Erwachsenen nach einem Suizid, ihrem Kind die Wahrheit zu sagen.

Darüber sprechen oder nicht“

Der Plan, einem Kind oder Jugendlichen die Todesursache Suizid zu verschweigen, hat Folgen für das gesamte Verhalten dem Kind gegenüber und für die Beziehung zu dem Kind. Das Verschweigen oder Belügen erfordern Selbstbeherrschung und taktisches Umgehen von schwierigen Themen. Es führt zu der dauerhaften Angst, irgendjemand im Umfeld könnte sich „verplappern“ oder sogar böswillig „aus-

plaudern“, was mit einiger Mühe geheim gehalten werden soll. Viele Kinder oder Jugendliche wissen trotzdem, dass etwas vor ihm verheimlicht wird, und reimen sich aus Andeutungen, zufällig mit gehörten Andeutungen und Bemerkungen zusammen, worum es geht. Was dann bei ihnen zurückbleibt ist ein Grundgefühl von Belogenwerden und Nichtvertrauenkönnen. In Bezug auf die Todesursache Suizid lernen Kinder durch solch ein Verhalten der Erwachsenen, dass Suizid etwas Unausprechliches ist, das geheim gehalten werden muss. Das Tabu rund um einen Suizid wird so an Kinder und Jugendliche weitergegeben, Gefühle von Scham, Angst und Ohnmacht dem Suizid eines Familienmitglieds oder Freundes gegenüber sind die Folge.

Darüber sprechen, aber wie“

Manche Erwachsene nehmen sich vor, ihren Kindern „die Wahrheit“ zu sagen, wenn er oder sie ein gewisses Alter erreicht hat. Andere entscheiden sich, auf konkrete Nachfragen der Kinder zu warten und somit ein Kind selbst entscheiden zu lassen, wann es bereit ist, sich mit neuen und vielleicht belastenden Informationen über den Tod eines Elternteil oder Geschwisterkindes zu konfrontieren. Wieder andere wählen von Anfang an den Weg, offen über die Todesursache Suizid zu sprechen und bemühen sich, dies in einer kindgerechten Art und Weise zu tun. Jede dieser Entscheidungen hat Vorteile und Nachteile, jede Familie muss für sich abwägen, was für sie möglich ist, was die Erwachsenen und die Kinder brauchen.

Unabhängig davon, wann Sie mit Ihren Kindern sprechen, diese Voraussetzungen sollten da sein:

- Sie selbst sollten sich in der Lage fühlen, mit Ihren Kindern zu sprechen, ohne zusammen zu brechen. Ein Kind kann verstehen, wenn Sie erklären, dass Sie Zeit brauchen, um über etwas nach zu denken oder in diesem Moment noch nicht sprechen können. Machen Sie dann am besten ein klares Angebot (z.B. nach dem Abendessen; wenn die Oma gekommen ist), wann Sie mit Ihrem Kind sprechen möchten, damit es sich nicht abgeschoben fühlt, sondern weiß, dass es sich auf Sie verlassen kann. Sie können Informationen auch in kleinen Schritten geben, wenn das für Sie oder ihr Kind besser aus zu halten ist. Vereinbaren Sie dann bitte immer, wie das Gespräch wieder aufgenommen werden soll, z.B. „ich warte auf deine Frage, dann erzähle ich dir noch mehr“ oder „nächsten Sonntag bin ich bestimmt nicht mehr so müde, da können wir weiter reden“.
- Wählen Sie Begriffe und Bilder, die dem Alter Ihrer Kinder entsprechen und von Ihnen verstanden werden. Denken Sie daran, dass kleine Kinder alles wörtlich nehmen, Umschreibungen wie „weggegangen“ oder „eingeschlafen“ verwirren Kinder, sprechen sie eindeutig von „tot“.
- Denken Sie daran, dass Worte immer auch Deutungen und Wertungen tragen. Wenn Sie von „Selbstmord“ sprechen, schwingt darin eine andere Wertung mit als im Begriff „Freitod“. Entscheiden Sie sich, welchen Begriff Sie verwenden wollen (Selbsttötung, Suizid, sich umbringen, sich das Leben nehmen, freiwillig aus dem Leben scheiden, sich für den Tod entscheiden, aus dem Leben gehen ... Es gibt viele Begriffe, überlegen Sie, welche Ihnen stimmig erscheinen und welche sie von Ihren Kindern ausgesprochen hören möchten.)
- Denken Sie daran, dass Ihre Kinder erst noch lernen, über einen Suizid zu sprechen und darüber nach zu denken, ihre Einstellung und Begriffe sind noch nicht fertig ausgeformt. Entweder lernen sie es von Ihnen oder von jemand anderem. Wenn Sie mit Ihren Kindern sprechen, haben Sie die Möglichkeit, die Grundstimmung und Ein-

stellung Ihrer Kinder zu dem verstorbenen Menschen und seiner Todesart zu beeinflussen. Wenn Sie nicht mit ihren Kindern sprechen, wird die Einstellung Ihrer Kinder zum Suizid und damit auch zu dem toten Familienmitglied ausschließlich durch andere z.B. Fernsehsendungen, Nachrichten, Zeitungsmeldungen und die Äußerungen von Bekannten geprägt.

- Denken Sie daran, dass das, was Sie sagen, für Ihre Kinder gleichzeitig ein Erklärungs- und Deutungsangebot für das Geschehene ist. Günstiger als einzelne Informationsbruchstücke sind zusammenhängende Erzählungen, z.B. „Papa war sehr krank, du hast ja in den letzten Monaten gemerkt, dass er oft im Bett lag und gar nicht mehr mit uns gelacht hat wie früher. Die Krankheit war nicht in seinem Körper, wie damals bei Opa, sondern in seinem Kopf. Er konnte nicht mehr so denken und fühlen wie früher. Deshalb war er manchmal auch so unfreundlich zu dir, dann war die Krankheit stärker als das, was er in Wirklichkeit zu dir sagen wollte. Zum Schluss war die Krankheit in ihm so stark, dass Papa in den Wald gelaufen ist und da an seiner Krankheit gestorben ist.“ Auf Nachfragen ergänzen Sie die genaueren Todesumstände, z.B. „da hat Papa sich an einem Baum aufgehängt und ist daran gestorben.“
- Einzelheiten, die erschreckend oder verletzend sind (für die Erwachsenen oder für die Kinder, meist für beide), können Sie zu umschreiben versuchen. Z.B. müssen sie nicht alle Verletzungen aufzählen, die ein Mensch nach einem Sturz oder beim Überfahrenwerden erlitten hat. Falls ihr Kind auf ausführlichen und detailgetreuen Informationen besteht, bemühen Sie sich um eine sachliche Sprache. Behalten Sie in Erinnerung, dass Kinder nicht blutrünstig sind, sondern versuchen, die erste Aufgabe des Trauerns (vgl. Die Wirklichkeit des Todes begreifen, S. XY) unter anderem durch diese Fragen zu bewältigen.
- Versichern Sie Ihren Kindern, dass sie in keiner Form schuldig sind am Suizid von Familienangehörigen! Kinder fühlen sich schnell verantwortlich für alles, was in ihrer Umgebung passiert. Wenn ein naher Mensch stirbt, geben sie sich häufig die Schuld „Weil ich so frech war, wollte Papa nicht mehr leben“, „Manchmal war ich so sauer auf meine Schwester, dass ich gedacht habe – wäre sie doch tot, damit habe ich sie totgezaubert“, „Wenn ich meinem Bruder mehr geholfen hätte, würde er noch leben.“ Geben Sie Kindern und Jugendlichen die Gewissheit „Du bist ein Kind und trägst keine Verantwortung für das, was Erwachsene tun!“ (Vermeiden Sie Formulierungen wie „Papa hat das für uns getan, damit wir glücklich leben können“, das legt nahe, ein glückliches Leben der Familie sei nur um den Preis eines Todes zu erreichen, damit wird ein Kind nur sehr schwer ein glückliches Leben aufbauen können)
- Versichern Sie Ihren Kindern, dass das verstorbene Familienmitglied sie geliebt hat. Das ist besonders wichtig, wenn die Kinder vor dem Suizid die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds miterlebt haben und Aggressionen, Beschimpfungen oder Gleichgültigkeit ihnen gegenüber die letzten Erinnerungen bilden.

Wie Kinder trauern

Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise und in einem bestimmten Tempo. Aber das Lebensalter bestimmt die Grundformen der Reaktion auf einen Verlust. Ein anschauliches Bild für die Unterschiede zwischen trauernden Erwachsenen und trauernden Kindern sagt Erwachsene springen in ein Meer aus Trauer, schwimmen und tauchen darin unter. Kinder springen in Pfützen aus Trauer und dann wieder hinaus, hinein, hinaus.

Kinder erleben Trauergefühle und die vielen Fragen, die mit einem Trauerprozess verbunden sind, ganz intensiv in einzelnen Momenten – und dann ist genauso intensiv ihr gelebter Alltag wieder da. So können trauernde Kinder weinend da sitzen mit Fragen und Gedanken an das tote Familienmitglied, und einige Minuten später nur noch das Fußballspiel auf dem Sportplatz gegenüber im Kopf haben.

Diese sprunghafte Art ist für Erwachsene oft anstrengend, weil sie sich so stark unterscheidet von den eigenen Stimmungen, die oft Stunden oder sogar Tage anhalten. Sie kann auch dazu führen, dass Erwachsene die Trauer von Kindern nicht ernst nehmen und glauben – wer so schnell immer wieder zum Alltag übergehen kann, ist gar nicht richtig betroffen. Das ist jedoch ein Irrtum.

Kinder haben noch keine Worte, um ihre Gefühle differenziert auszu drücken. Sie zeigen ihre Empfindungen stärker über ihr Verhalten. Statt zu sagen „ich habe Angst, dass noch jemand stirbt“, klammern sie sich buchstäblich an die überlebenden Erwachsenen, wollen nicht allein sein, können nicht mehr allein oder im Dunkeln einschlafen. An die Stelle der Worte „ich bin so wütend“ setzen sie Schläge und Zerstörung gegen Dinge oder sogar Menschen. Viele Gefühle und Überlegungen drücken Kinder im Malen und Spielen aus. Geben Sie Ihren Kindern genug Möglichkeiten und Material, sich auf diese Art zu entlasten und dabei sich selbst und das Geschehene zu begreifen. Auch Erwachsenen kennen Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwierigkeiten als Teil ihres Trauerprozesses. Für Kinder und Jugendliche, die viele Stunden des Tages mit Lernen in der und für die Schule verbringen, wird das zum Problem -

die schulischen Leistungen können abnehmen, das führt zu Veränderungen im Freundeskreis und im Selbstbewusstsein.

Der Suizid eines Familienmitglieds erschüttert für uns Erwachsene die Welt in ihren Grundfesten, um so mehr ist das Vertrauen eines Kindes in die Welt um sich herum dadurch in Frage gestellt.

Stärker als viele Erwachsene brauchen Kinder und Jugendliche ein Fortbestehen des regulären Alltags, manche wollen sofort wieder in die Schule, zum Sport, sich mit ihren Freunden treffen. Sie bestehen darauf, dass die gewohnten Zeiten für Aufstehen, Mahlzeiten, Familienaktivitäten eingehalten und die damit verbundenen Alltagsrituale weiterhin durchgeführt werden. Das ist keineswegs eine Missachtung des massiven Einschnitts, den der Suizid eines Familienmitglieds für sie bedeutet. Vielmehr schaffen sich Kinder und Jugendliche durch die Aufrechterhaltung der gewohnten Strukturen das nötige Gegengewicht zu der extremen und als bedrohlich empfundenen Verunsicherung, die der Tod ausgelöst hat. Sie brauchen – genau wie viele Erwachsene, die sich an ihren Routinen z.B. auf der Arbeit festhalten – einen Bereich, der stabil und vertraut ist, um an den vielen Veränderungen, die der Tod eines Familienmitglieds auslöst, nicht zu zerbrechen.

Manche Kinder wollen nicht mehr zur Schule oder in den Kindergarten gehen. Das kann ein Bedürfnis nach Sicherheit und Vergewisserung der Anwesenheit aller noch lebenden Familienmitglieder ausdrücken oder tiefe Trennungsängste, die durch den Tod ausgelöst wurden. Dann ist es wichtig, Kinder nicht zu zwingen, ihnen vielmehr genug Geborgenheit zu vermitteln, bis sie den Mut finden, sich der beängstigenden kleinen Trennung wieder auszusetzen. Es kann aber auch Ausdruck von Scham und Unsicherheit sein, mit dem Tod und der Todesart Suizid umzugehen. Es ist hilfreich, das Gespräch mit den Kindergärtner/innen und Lehrer/innen Ihrer Kinder zu suchen, sie zu informieren und darauf hin zu weisen, dass ihr Kind in den kommen-

den Wochen und Monaten vielleicht Schwierigkeiten mit dem Lernen haben wird.

Manchmal zeigen Kinder ihre Verstörung, indem sie in ein Verhalten zurückfallen, das sie eigentlich in jüngerem Alter gezeigt haben, z.B. einnässen oder nur bei Licht schlafen können. Wenn diese Verhaltensweisen sich nicht innerhalb einiger Monate wieder zurück entwickelt haben, sollten Sie sich über die Möglichkeiten einer Trauerbegleitung oder Therapie für ihr Kind informieren.

Körperliche Beschwerden wie Magenprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen zeigen Kinder genau wie Erwachsene im Trauerprozess. Wenn diese Symptome über längere Zeit anhalten, sollte die trauernden Kinder eine therapeutische Unterstützung bekommen. Das gilt auch, falls Aggressivität, Konzentrationsschwierigkeiten oder ein Rückzug von allen früheren Freunden und Aktivitäten über längere Zeit anhalten. Das sind Zeichen dafür, dass ein Kind zusätzlich zu der Unterstützung seiner Familie und Freunde Hilfe braucht, um das Geschehene zu verkraften und wieder Vertrauen in sich selbst und in die Welt zu fassen.

Wie lange trauern Kinder und Jugendliche“

Kinder, die ein Elternteil, ein Geschwisterkind, andere nahe Verwandte oder Freunde durch einen Suizid verlieren, reagieren genauso individuell wie Erwachsene. Manche drücken unmittelbar nach dem Tod intensive Gefühle aus, andere reißen sich monate- oder jahrelang zusammen, verdrängen das Geschehene und zeigen erst viel später ihre Gefühle und Reaktionen.

Für alle Kinder und Jugendlichen gilt, dass sie sich im Lauf des Heranwachsens immer wieder neu mit der verstorbenen Person und ihrem Tod auseinandersetzen. Mit jeder Alterstufe gewinnen sie ein neues Verständnis von der Bedeutung des „Totseins“, der Todesart Suizid und davon, wer der verstorbene Mensch für sie war und welche Bedeutung dieser Mensch für sie hatte und hat. Insbesondere eine Mutter oder ein Vater, die sterben, spielen in der inneren Welt des überlebenden Kindes bis ins Erwachsenenalter hinein eine wichtige Rolle. Untersuchungen haben gezeigt, dass verwaiste Kinder sich in ihrer Vorstellung mit den toten Eltern auseinander setzen und dabei je nach Alterstufe die selben Fragen, Gefühle und Loslösungsprozesse zeigen, wie sie in Bezug auf lebende Eltern geschehen. Diese immer wieder stattfindende Auseinandersetzung kann von heftigen Gefühlen und Reaktionen begleitet sein – das ist normal und natürlich. Wenn Heranwachsende sich in Abständen immer wieder mit den Verstorbenen beschäftigen heißt das nicht, dass sie bis dahin nicht richtig getrauert haben! Es heißt viel mehr, dass sie in gutem Kontakt zu sich selbst sind und genug Vertrauen zu ihrer Umwelt haben, um zu zeigen, was sie beschäftigt.

Erwachsene sollten auch nach Jahren bereit sein, die Fragen ihrer heranwachsenden Kinder zu beantworten – auch wenn es kritische sind. Erinnerungsstücke sollten aufbewahrt werden, Fotos, besondere Gegenstände, Schmuck, vielleicht ein Pullover oder ein Kleid, manchmal ist die Trauerpost eine Quelle von Anekdoten und besonderen Erinnerungen, die dem Heranwachsenden etwas darüber sagt, wie der oder die Verstorbene auf andere gewirkt hat. Manche Familien schreiben im Lauf der Zeit Erinnerungsbücher mit Geschichten, Begebenheiten, Typischem, so dass auch zukünftige Generationen einen Eindruck von der Lebendigkeit eines Gestorbenen erhalten und ihn oder sie nicht nur auf den Suizid reduzieren.

Kinder versuchen, Erwachsenen zu helfen

Erwachsenen ist meist nicht bewusst, dass Kinder und Jugendliche sich stark verantwortlich fühlen für das, was in einer Familie geschieht und versuchen, positiven Einfluss darauf zu nehmen. Ihr Augenmerk ist dabei stärker auf das Wohlergehen der anderen gerichtet, als auf das eigene. Die ältesten Geschwister rutschen nach dem Suizid des Vaters oder der Mutter oft wie von selbst in die Rolle des „Ersatz-Partners“, stehen für Gespräche zur Verfügung, kümmern sich um jüngere Geschwister und trösten den überlebenden Elternteil. Das tun sie unabhängig davon, ob sie acht oder achtzehn sind.

Um ihre Eltern und Geschwister nicht noch mehr zu belasten, als es durch den Suizid bereits geschehen ist, zeigen manche Kinder ein besonders angepasstes Verhalten, sind gut in der Schule, helfen zuhause, streiten nie und zeigen auch keine Gefühle, die die übrige Familie belasten könnten. Sie stellen ihre eigenen Trauerprozesse nach hinten, bis andere in der Familie sich so weit stabilisiert haben, dass diese Kinder ihre Trauer zeigen können. Das kann Monate oder Jahre nach dem Suizid sein, wenn niemand mehr damit rechnet, dass ausgerechnet dieses Kind „Schwierigkeiten machen“ könnte.

Eltern sollten - sobald es ihnen möglich ist - ihre Kinder wieder als Kinder behandeln und sie aus der Rolle als Ersatzpartner, Unterstützer, Tröster, Kindermädchen für die jüngeren Geschwister etc. wieder entlassen.

Trauer und Pubertät

Jugendliche sind keine Kinder mehr und noch keine Erwachsenen, sie befinden sich in einem Lebensabschnitt, der auch ohne den Suizid von Angehörigen oder Freunden durch viele Abschiede und Neuanfänge gekennzeichnet ist. Sie müssen sich selbst neu kennenlernen, sie müssen sich von ihrer Familie lösen und sich einen eigenen Platz in der Welt suchen mit eigenen Freunden, Geliebten, Aufgaben, Glaubenssätzen und Zielen. Ihre Energie ist darauf gerichtet, sich zu entwickeln und ein eigenes Leben aufzubauen. Die wichtigsten Menschen in ihrem Leben sind nicht mehr Eltern und Geschwister sondern Freunde, die Clique, erste Partner, manchmal eine Lehrerin oder ein Jugendclubleiter. Wenn ein Familienmitglied oder ein Freund sich in dieser Lebenszeit eines jungen Menschen tötet, ist verständlicherweise weiterhin der Freundeskreis das wichtigste, Gespräche über Trauer, über den Verstorbenen und über das Thema Suizid werden dort geführt, Gefühle werden dort gezeigt, Rituale mit diesen Menschen durchgeführt. Für Eltern und Geschwister von Heranwachsenden ist es oft unverständlich und verletzend, dass die jungen Leute nicht sofort in den „Schoss der Familie“ zurückkehren und sich ihrer Familie anvertrauen oder als Unterstützung für die anderen bereit stehen. Doch es ist wichtig und lebensklug, wenn sie sich weiterhin wie „normale Jugendliche“ benehmen.

Von Eltern ist viel Geduld gefordert (wie im gesamten Umgehen mit Heranwachsenden), ihren Teenager-Kindern immer wieder Angebote zu machen und sie ein zu beziehen, sie ernst zu nehmen mit ihren besonderen Bedürfnissen im Trauerprozess, und ihnen dabei ihren Geborgenheit und Freiraum zugleich an zu bieten.

Die Pubertät ist ein instabiles Lebensalter, der Weg in eine eigenes Leben ist schwer zu finden und Eltern fürchten zur Recht die Gefahren, die in z.B. in Drogen, Alkohol und auch Suiziden liegen. Tatsächlich ist Suizid die häufigste Todesursache für junge Menschen – da die Medizin so große Fortschritte gemacht hat und junge Menschen nur noch in Ausnahmefällen an einer körperlichen Erkrankung sterben.

Die Gefahr eines Nachfolgesuizids ist also real und muss berücksichtigt werden. Aber wie“

- Geben Sie ihrem Kind viel Liebe, Geborgenheit und Vertrauen, damit er oder sie die Welt als einen lebenswerten Ort erlebt und sich von dem Todeswunsch eines Familienmitglieds oder Freundes abgrenzen kann.

- Achten Sie darauf, wie Sie selbst den Suizid des Familienmitglieds oder Freundes werten, vermeiden Sie Extreme. Weder eine Idealisierung (z.B. „sie war so begabt und sensibel, für so einen Engel ist kein Platz auf dieser Welt“) noch Verteufelung (z.B. „um den ist es nicht schade, der hatte immer nur Ärger und kriminell war er auch“) entsprechen der Wahrheit. Jeder Mensch hat gute und schlechte Seiten, und wenn Ihr Kind um diesen Menschen trauert, dann sind es vor allem die von ihm als gut und bereichernd empfundenen Seiten, die vermisst werden. Gehen Sie respektvoll mit dem Andenken an den oder die Tote um, erlauben Sie Sehnsucht und positive Erinnerungen ebenso wie Zweifel, Wut und Enttäuschung.

- Vermeiden Sie Abwertungen der Unterstützung, die Ihr Sohn oder Ihre Tochter im Freundeskreis findet. Vielleicht können Sie es als Erleichterung wahrnehmen, dass ihr Kind in der Lage ist, sich altersgemäß zu verhalten und nicht sein ganzes eigenes Leben verändert, in dem es die bisherigen Freunde verlässt.

- Wenn es sich um den Suizid eines Familienmitglieds handelt, um das sie selbst trauern, suchen Sie für sich selbst Unterstützung, ermutigen Sie Ihr Kind bei Bedarf eine Trauergruppe für Jugendliche oder eine Gesprächsreihe bei einer Trauerbegleiterin oder einem Psychologen in Anspruch zu nehmen. Viele trauernde Jugendliche tauschen sich im Internet mit anderen Betroffenen aus, das ist für Sie eine altersgemäße und gute Form.

- Achten Sie darauf, dass die Erinnerung ihres Kindes sich nicht auf den Suizid konzentriert, regen Sie Erinnerungen an den lebenden Menschen an. Jugendliche (und nicht nur sie!, s. S. XY) haben meist ein großes Bedürfnis, etwas von den Verstorbenen in ihr Leben zu integrieren, die Toten sollen in irgendeiner Form weiterleben, etwas hinterlassen, nicht umsonst gelebt haben. Regen Sie an, dass diese „Hinterlassenschaften“ aus den angenehmen Erlebnissen mit den Verstorbenen und ihren positiven Eigenschaften gewählt werden. Grenzen Sie den Suizid und die psychische Erkrankung davor ab. Z.B. „Papa konnte wirklich gut Fußballspielen und dein Trainer hat gesagt, du spielst schon mindestens genauso gut wie der Papa damals in der Jugendmannschaft. Er wäre bestimmt stolz auf dich. Als er krank wurde, konnte er dir das nicht mehr sagen, aber ich weiß, dass er dich sehr lieb hatte.“

- Achten Sie auf Zeichen der akuten Suizidgefährdung, sprechen Sie offen mit ihrem Kind und suchen Sie fachliche Hilfe für sich und für Ihren Sohn bzw. Ihre Tochter bei einem örtlichen Krisendienst (Kontaktadressen in ihrer Umgebung bekommen Sie bei der Telefonseelsorge, vgl. Anhang, S. XY).

Gefahr besteht – Wenn Ihr Kind offen von Suizidplänen spricht
Wenn Ihr Kind seine Hobbys und Freunde aufgibt und sich völlig zurückzieht

Wenn Ihr Kind anfängt, Dinge zu verschenken, die ihm oder ihr bisher sehr wichtig waren (das sind „Abschiedsgeschenke“, die in Vorbereitung auf den eigenen Tod gemacht werden)

Wenn Ihr Kind Suizidgefährdet ist, finden Sie Unterstützung bei verschiedenen Stellen, z.B. einem Krisendienst, einer psychosozialen Beratungsstelle oder einem psychiatrischen Landeskrankenhaus. In-

formationen über das Beratungsangebot in ihrer Region bekommen Sie Tag und Nacht kostenlos bei der Telefonseelsorge, Tel: 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222.

Hilfe und Unterstützung 1

Die folgenden Rechte für trauernde Kinder gelten für Kinder und Jugendliche nach einem Suizid genauso wie für alle anderen trauernden Kinder:

Menschenrechte für trauernde Kinder

(zitiert aus Chris Paul, Hrsg., Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung, GTV 2001)

Dies ist geschrieben worden, nachdem wir seit der Eröffnung von Winston's Wish im Jahr 1992 mit über 1.500 trauernden Kindern und ihren Familien gesprochen haben.

Obwohl es so aussieht, als sei Hilfe für ein trauerndes Kind so etwas wie eine unlösbare Aufgabe, haben wir herausgefunden, dass es einfache und direkte Wege gibt, die für trauernde Kinder eine echte Alternative sind. Wenn wir in einer Gesellschaft leben, die den echten Wunsch hat, Kindern und jungen Menschen nach dem Tod eines Familienmitgliedes die Möglichkeit zum „Wiederaufbau“ seines Lebens zu geben, dann müssen wir ihre Rechte beachten:

1 Angemessene Information

Trauernde Kinder haben das Recht, Antworten auf ihre Fragen zu bekommen und

Informationen, die ihnen erklären, was geschehen ist, warum es geschah

und was als Nächstes geschehen wird.

„Vater ist an einem Tumor gestorben, aber ich weiß nicht, was ein Tumor ist“

Alice, 6 Jahre, ihr Vater starb an Magenkrebs.

2 Beteiligt sein

Trauernde Kinder sollten gefragt werden, ob sie an Entscheidungen, die Auswirkungen auf ihr Leben haben, beteiligt sein möchten

(z.B. Vorbereitung der Beerdigung, Erinnerung an bestimmte Jahrestage)

„Ich habe dabei geholfen, Mutters Lieblingsmusik auszusuchen, und die haben sie bei der Beerdigung gespielt.“

Kim, 12 Jahre.

3 Beteiligung der Familie

Trauernde Kinder sollten Hilfe bekommen, die auch ihre Eltern (bzw. ein Elternteil) mit einschließt und die Intimsphäre eines jeden Kindes respektiert.

„Es hat mir sehr geholfen, andere Eltern zu treffen, die sich in der gleichen Situation

befanden wie ich.“

John, dessen Frau an einem Gehirnschlag starb.

4 Zusammensein mit anderen

Trauernden Kindern tut es gut, mit anderen Kindern zusammen zu sein, die ähnliche

Erfahrungen gemacht haben.

„Am liebsten möchte ich mich manchmal hängen lassen und heulen, aber in Gegenwart meiner Klassenkameraden kann ich das nicht ... wenn ich mit den anderen Kindern zusammen bin, die dasselbe durchgemacht haben, dann fühle ich mich nicht mehr alleine.“

Colin, 12 Jahre, seine Mutter ist gestorben.

5 Die Geschichte erzählen

Trauernde Kinder haben das Recht, ihre Geschichte auf ganz unterschiedliche

Weise zu erzählen und mit dieser Geschichte auch gehört, gelesen oder gesehen

zu werden von den Menschen, die für sie wichtig sind.. Zum Beispiel durch

Zeichnungen, Puppen, Briefe und Worte.

„Auf meinem Bild kann man den Wagen sehen, der meinen Vater am Kopf traf. Er fiel von seinem Fahrrad, schlug mit dem Kopf auf und starb später im Krankenhaus.“

Georgina, 7 Jahre, ihr Vater starb bei einem Unfall auf der Straße.

6 Gefühle ausdrücken

Trauernde Kinder sollten sich berechtigt fühlen, alle ihre Empfindungen, die mit ihrer Trauer verbunden sind, auszudrücken: z.B. Zorn, Traurigkeit, Schuld, Angst.

Sie haben das Recht auf Hilfestellung, damit sie das in angemessener Weise tun können.

„Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du weinst, und es ist genauso OK, wenn du glücklich bist.“

James, 9 Jahre, sein Vater starb an einem Herzanfall.

7 Niemand ist schuld

Trauernde Kinder brauchen Hilfe, um begreifen zu können, dass sie für einen Tod nicht verantwortlich sind und daran auch keine Schuld tragen.

„Ich verstehe jetzt, dass niemand daran schuld ist“.

Chris, 12 Jahre, sein Vater hat sich das Leben genommen.

8 Alltag

Trauernde Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich dafür zu entscheiden, Aktivitäten und Interessen fortzuführen, die ihnen bisher wichtig waren.

„Ich bin zu Brownies gegangen, nachdem Meg gestorben war. Ich wollte, dass meine Freunde es wissen.“

Peter, 12 Jahre alt

9 Die Verantwortung der Schule

Trauernden Kindern tut es gut, wenn sie eine angemessene und positive

Reaktion ihrer Schule oder ihres College erfahren.

„Mein Lehrer behält die Tage, die für mich schwierig sind - wie Vaterstag und Vaters Geburtstag“.

Alex, 9 Jahre alt.

10 Erinnerung

Trauernde Kinder haben das Recht, sich für den Rest ihres Lebens an einen verstorbenen Menschen zu erinnern, wenn sie das wollen. Das schließt auch Erinnerungen ein

(gute und schlimme), in denen der/die Verstorbene wieder lebendig wird. Auf diese

Weise wird dieser Mensch ein wohltuender Teil in der fortschreitenden

Lebensgeschichte des Kindes. „Ich zeige mein Erinnerungsbuch gerne Menschen, die keine Möglichkeit hatten,

meinen Vater zu kennen.“ Bethany, 8 Jahre, ihr Vater starb an Krebs.

Hilfe und Unterstützung 2

Kinder und Jugendliche legen meist Wert darauf, dass die Struktur ihres Alltags weitgehend unverändert bleibt – dass die Zeiten zum Aufstehen, für Mahlzeiten und das Zubettgehen beibehalten werden, dass Gewohnheiten wie die Geschichte vor dem Einschlafen, der Ausflug am Wochenende oder die abendliche Kontrolle der Hausaufgaben bestehen bleiben. Das steht in direktem Gegensatz zu den Bedürfnissen vieler Erwachsener, die sich Raum und Zeit für ihre aufgewühlten Gefühle wünschen und sich dem normalen Alltag nicht mehr gewachsen fühlen. Versuchen Sie trotzdem so viel Normalität zu schaffen, wie es Ihnen möglich ist. Beziehen Sie dabei andere Erwachsene mit ein, die nicht so stark leiden wie Sie selbst. Die Patentante, der Freund der Familie, die Nachbarin, die Großeltern – scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe bei der Betreuung der Kinder zu bitten. Jede Fahrt zum Sportplatz oder zur Nachhilfe, die Sie nicht selbst machen müssen, schafft Ihnen einen kleinen Freiraum und gibt Ihren Kindern gleichzeitig das beruhigende Gefühl, in einem Netzwerk aus zuverlässigen Erwachsener zu leben, die sich um ihre Belange kümmern, auch wenn ein Elternteil tot und das andere in tiefer Trauer ist, bzw. beide Eltern trauern.

Gehen Sie davon aus, dass ihre Kinder genauso verunsichert, angst-erfüllt, entsetzt, traurig, wütend, sehnsuchtsvoll und ratlos sind, wie Sie selbst, dass sie das aber anders zeigen als Sie. Geben Sie Ihren Kindern so viel Geborgenheit und Rückhalt, wie es Ihnen möglich ist, beziehen Sie andere Erwachsene mit ein, die Ihren Kindern zusätzliche Sicherheit geben.

Bewahren Sie Erinnerungen an den oder die Verstorbene auf, damit Ihre Kinder im Lauf des Erwachsenwerdens in Fotos, Briefen, Erinnerungsstücke, typischen Gesten, besonderen Geschichten und den Erzählungen anderer etwas über den Vater, die Mutter, den Bruder oder die Schwester erfahren können. Lassen Sie das Leben dieser Menschen in der Erinnerung stärker sein als ihren Tod. Falls Ihre Kinder noch klein sind, bewahren Sie auch Erinnerungen an die Bestattung, vielleicht sogar Totenbilder auf, damit Ihre Kinder einmal einen

Beweis haben, dass dieser Mensch wirklich gestorben ist.

Freunde, Nachbarn und Verwandte können helfen, in dem sie sich für praktische Dinge zur Verfügung stellen. Z.B. Hausaufgaben betreuen, zum Sport fahren, von der Schule abholen, Mittagsessen (mit)kochen ... Versuchen Sie bitte nicht, dabei „besser“ zu sein als die Eltern oder der überlebende Elternteil. Es ist für Kinder und Jugendliche stärkend, sich in einem Netzwerk aus vertrauenswürdigen Erwachsenen zu erleben, die Aufmerksamkeit und Fürsorge anderer Erwachsener tut ihnen gut und kann lebenswichtig sein, aber ihr Hauptinteresse und ihre größte Liebe gelten stets den eigenen Eltern. Versuchen sie trotzdem nach Möglichkeit langfristig für die Kinder und Jugendlichen da zu sein, machen sie Angebote, zeigen Sie Interesse ohne sich auf zu drängen oder Druck aus zu üben. Wie alle Trauernden haben auch trauernde Kinder das Recht, Unterstützungsangebote nach ihren Bedürfnissen aus zu wählen oder ab zu lehnen.

Erziehungsberatungsstellen und Kinderpsychologen bieten Hilfe an, wenn Aggressionen, Rückzug oder Selbstschädigung das Verhalten der trauernden Kinder und Jugendlichen bestimmen.

Trauergruppen für Kinder und Jugendliche werden immer öfter angeboten, der Austausch mit anderen Kindern oder Heranwachsenden, die ebenfalls trauern, ist oft hilfreich. Die Todesursache Suizid steht dabei nicht im Vordergrund aber meist sind auch andere Suizidbetroffene in diesen Gruppen. Seminare für Jugendliche nach einem Suizid werden unter dem Titel „young survivors“ regelmäßig von AGUS e.V. angeboten.

Heranwachsende nutzen häufig auch das Internet, in geleiteten Chats können sie über ihre Gefühle und ihr verändertes Leben schreiben. Das entspricht ihrem Alter und ihren Gewohnheiten in anderen Lebensbereichen und sollte von Erwachsenen nicht abgewertet werden.