

7. Teil

Mein Kind ist traurig



© Achim Lippoth

Wenn Kinder verlieren, wen sie lieben, scheint ihr Leben zusammenzubrechen

Simon ist elf, ein fröhlicher Junge, einfühlsam, manchmal fast zu einsichtig für sein Alter. Weil er zuhört und vermittelt, haben ihn seine Mitschüler bisher jedes Jahr zum Klassensprecher gewählt. Als neulich ein Streithammel aus der Parallelklasse einen Freund verprügeln wollte, stellte sich Simon mutig dazwischen. "Fick doch deine Mutter!", brüllte der Raufbold. Da konnte Simon seine Tränen nicht mehr halten. Seine Mutter ist tot. Sie starb vor einem Jahr an Krebs.

Vor der Begegnung mit seiner Traurigkeit ist Simon niemals und nirgendwo sicher. Wenn die nette, neue Kunstlehrerin sagt: "Zieh dir einen Kittel über, sonst ärgert sich deine Mutter, wenn der Pulli dreckig wird", muss Simon schlucken. Und bei der Aufgabe, über den Klassenausflug einen Brief an die Mutter zu schreiben, fühlt er sich endgültig ausgeschlossen: "Und an wen soll ich schreiben?" Waisen und Halbweisen werden immer wieder - und oft auf schmerzhaft Weise - auf ihren Verlust gestoßen.

Kinder verlieren, was und wen sie lieben: die Katze, den Hund, die Großmutter, aber auch Geschwister oder Eltern. Kinder erschrecken, wenn sie erfahren, dass der Vater der Freundin gestorben ist, und sie spüren unbewusst die diffuse Bedrohung, ihr Vater könnte auch sterben. Der kleine Vogel auf der Straße, der tote Hamster morgens in seinem Käfig, Kindern begegnet täglich die Vergänglichkeit.



Ihre Meinung

Krankheit, Trennung, Tod: Kommt Ihr Kind mit Kummer klar?

- Nein, bei Kummer „igelt“ mein Kind sich ein.
- Nein, mein Kind wird dann schnell aggressiv.
- Es geht, meistens können wir mit einem Gespräch trösten.
- Ja, mein Kind kommt sofort auf mich zu, wenn es Kummer hat.
- Mein Kind hat noch nie Kummer gehabt.

Altersgruppe Ihres Kindes in Jahren

- 0 bis 5
- 6 bis 12
- 13 bis 15
- 16 bis 18

[Antworten >>](#)

Sterben ist Teil unseres Daseins

Um Verluste zu verarbeiten, ist dem Menschen etwas mitgegeben, damit er nicht zerbricht: die Fähigkeit zu trauern. Sie schützt vor lebenslanger Seelennot, vor psychischer Erkrankung. Wer verliert, was ihm lieb ist, braucht Zeit, um loszulassen und die Realität anzuerkennen.

Zu gern würden Erwachsene ihren Kindern die Konfrontation mit dem Tod ersparen. Aber Sterben ist Teil unseres Daseins, auch wenn es in der modernen Gesellschaft aus dem Familienleben auf Krankenstationen, in Hospize und Altenheime verbannt worden ist. Sterben kommt nur im Fernsehen vor, verursacht durch Kugeln oder Laserschwert, weit entfernt von der Realität. Tritt der Tod ins wirkliche Leben, macht er sprachlos.

Zu gern würden auch die Kinder den Erwachsenen die Konfrontation mit ihrer Traurigkeit ersparen. So mag Leon, 15, kaum jemandem sagen, dass seine Mutter vor kurzem gestorben ist. Zu viel Erschrecken spiegelt sich sofort im Gesicht des Gegenübers. "Die Leute sind so betroffen, dass ich das Gefühl habe, ich müsste sie trösten." Die Außenwelt erwartet angemessene Reaktionen.

Kinder und Jugendliche sind in solchen Momenten oft gezwungen, eine traurige Rolle zu mimen, die gar nicht ihrem momentanen Gefühl entspricht, weil sie zum Beispiel gerade Spaß beim Fußball gehabt haben. In anderen Momenten aber, wenn ihnen danach wäre, müssen sie ihren Kummer verbergen. Etwa, wenn bei Tisch die Runde gerade lustig ist. So sind es bei dem wackeren Simon oft die schönen Momente, die harmonischen Situationen, die bei ihm die Tränen laufen lassen. Tränen, die gut tun, wenn sie zugelassen sind. "Diese Augenblicke werden symbolisch mit der verstorbenen Person assoziiert", sagt der Hamburger Familienpsychologe Wolfgang Hantel-Quitmann.

Keine Angst vor Tränen!

Traurigkeit gilt als unangenehm, und die Begegnung mit ihr wird häufig gemieden. "Keine Angst, dass sich Augen mit Tränen füllen. Man macht die Kinder dadurch nicht trauriger", sagt Miriam Haagen, Kinderärztin und Psychotherapeutin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Erwachsene vermeiden es viel zu oft, über Verstorbene zu reden. Ein Fehler aus Unsicherheit. Gerade das Erinnern tut gut. Es ist sehr heilsam, wenn der verlorene Elternteil so geehrt wird, weiß Haagen aus mehrjähriger Praxis mit Kindern verstorbener Eltern. "Kinder offenbaren nicht, wie oft sie an die Toten denken. Wird ihnen eine Trauerarbeit nicht zugestanden, können sie seelisch erkranken."

"Trauer wurde aus dem Lebenszyklus genommen und zu etwas, wovor man sich fürchten muss. Sie bekommt schnell das Etikett des Pathologischen und wird behandelt wie eine Krankheit", klagt Phyllis Silverman, emeritierte Professorin am Massachusetts General Hospital Institute of Health. Die Projektleiterin einer Harvard-Studie über trauernde Kinder fordert die Eltern auf, "ihren Kindern beizubringen, die Tatsache zu akzeptieren, dass Menschen sterben und der Verlust wehtut". Sie ermuntert alle Eltern zu einem freieren Umgang mit dem Tod: "Kinder jeden Alters, die aufmerksam die Welt um sich herum beobachten, wissen viel mehr über Tod und Sterben, als wir uns vorstellen."

Schon das Wort "tot" aus einem Kindermund lässt Erwachsene erschrecken. Aber bitte erschrecken Sie nicht! Die Kleinen erobern fragend die Welt, und sie erleben, dass der Tod dazugehört. In ihrem Buch "Never Too Young to Know" ("Niemand zu jung, um zu wissen") rät Silverman, Kinder tabulos fragen zu lassen: "Unsere Offenheit hat Auswirkungen auf die Fragen, die sie stellen, und die Antworten, die sie akzeptieren." Beschwichtigung ist die falsche Vorsorge und führt in die Sackgasse. Nichts ist schlimmer, als wenn eine sterbende Mutter ihrem Kind verspricht: "Ich komme wieder". Dieses Kind wird sein Leben lang leiden.

Der Trauer einen Raum geben

Jeden Montagabend kommen Halbwaisen ins "Zentrum für trauernde Kinder" in Bremen. Dort sitzen sie mit freiwilligen Helfern im Kreis. Es ist immer das gleiche Ritual. Jedes Kind schlägt einen Gong, und wenn der Ton langsam verklungen ist, stellt es sich vor: Name, Alter, wer ist gestorben, und wie war die Woche. "Ich heiße Paul. Mein Papa hat sich umgebracht, weil er depressiv war. Die Woche war sehr schön und lustig."

Die Kinder können in den "Toberaum" gehen, wo sie in der Hängematte schwingen. Oder sie malen - aber alles gemeinsam mit Schicksalsgenossen. Es tut ihnen gut, hier zu erfahren, dass auch andere ihren Papa oder ihre Mama verloren haben und sie damit nicht allein sind.

Eine der Regeln, die auf Zetteln an der Wand kleben, lautet: "Niemand braucht zu reden." Darauf kann sich Vincent berufen, der sich wieder einmal eine Höhle baut, der wieder einmal nichts sagt, nur zum Abschied diesen Satz: "Warum ist das hier nicht jeden Tag?"

Väter und Mütter bleiben draußen bei Kaffee und Kuchen. "Kinder nehmen Rücksicht, weil sie die Eltern nicht noch trauriger machen wollen", sagt die Sozialpädagogin Beate Alefeld. "Wir wollen der Trauer der Kleinen nur einen Raum geben."

"Ich heiße Nele, mein Vater ist an Krebs gestorben, meine Woche war gut, bis auf einen Tag. Da ist mein Meerschweinchen gestorben." Es ist das erste Mal, dass Nele etwas von sich preisgibt. Seit zwei Jahren kommt sie hierher, will auch immer wieder kommen. Sie sagt noch: "Der ganze Körper war entzündet." Dass ihr Meerschweinchen Lilli Tumore hatte, wie ihr Vater, der an Krebs starb, sagt Nele nicht.

Mit Angst, Wut und Schuld belasten

Ihre Mutter erzählt, dass die Tochter für einen Moment glauben wollte, ihre Lilli bewege sich noch auf dem Stroh im Schuhkarton, auf das die Mutter das tote Tier gebettet hatte. "Dann kamen die gleichen Fragen nach dem Warum, genau wie damals. Sie hat geweint, sehr viel rausgelassen. Das hat mich gefreut."

Als ihr Vater starb, hatte Nele nicht geweint. Sie verbot auch der Mutter zu weinen. Heimlich, im Garten, liefen der Sechsjährigen die Tränen. "Es ist nicht leicht, einem Kind die Gelegenheit zum Abschied zu geben", sagt die Mutter. Als Neles Vater nachts gestorben war, betrachtete das Mädchen sein Gesicht. Sie rannte in ihr Zimmer, holte den großen Teddy und warf ihn dem Vater ins Bett.

Ihr Vater war lange krank gewesen. Nele hatte ihm eine Maschine gebastelt,

aus einer Dose mit Pfeifentabak darin und einem Faden, der herausging. "Du musst das Band schlucken", hatte sie gesagt, "dann geht der Krebs in die Dose, und wir machen sie schnell zu".

Miriam Haagen hat in ihrer Beratungsstelle für Kinder kranker Eltern die Erfahrung gemacht, dass die Zeit der Krankheit für die Kinder belastender sein kann als die Zeit nach dem Tod. "Diese Kinder stehen unbeachtet von Ärzten und Verwandten im Schatten der Erkrankung ihrer Eltern und werden nur berücksichtigt, wenn sie mit dramatischen Symptomen auf sich aufmerksam machen." Solche Kinder können das Sterben als Erlösung empfinden. Und beladen sich unbewusst mit Angst, Wut und auch mit Schuld.

"Mama, wann suchst du endlich einen neuen Papa?"

Nach dem Tod ihres Papas hatte Nele immer wieder Wutausbrüche. Sie schlug sich mit der Faust ins Gesicht, sagte, dass sie sterben wollte. Das erste Jahr war voller Aggressionen. Und voller Furcht. Sie konnte sich nicht von der Mutter lösen. "Sie wollte mich immer im Auge haben." Als sie ans Meer fuhren, wo sie mit dem Vater so oft gewesen waren, wollte sie nicht mal an den Strand. "Das ist jetzt zum Glück vorbei", sagt die Mutter. Geholfen haben auch Freunde, die immer da waren. Und die an Weihnachten die alten Rituale mit neuer Freude füllten.

Nele quält sich, und sie tut es sichtbar. Andere Kinder fallen durch scheinbare Teilnahmslosigkeit auf oder schockieren mit Fragen wie: "Mama, wann suchst du endlich einen neuen Papa?" Eine Sechsjährige redet davon, sich in den Tod zu stürzen, um zu ihrer verstorbenen Mutter zu gelangen; ein Neunjähriger ist wütend, dass der Vater nicht mehr zu seinem Fußballspiel kommt; ein 15-Jähriger lehnt es ab, überhaupt ein Wort über den toten Vater zu verlieren. Nachts hört man ihn in seinem Zimmer schluchzen. Traurigkeit bei Kindern ist unterschiedlich.

"Sie wollte die Partnerrolle übernehmen"

Die Wissenschaftlerin Grace Christ von der New Yorker Columbia University, sprach mit 157 Kindern zwischen drei und 17 Jahren, deren Vater oder Mutter an Krebs verstorben waren. Mehr als 1.000 Video-Interviews in sieben Jahren bildeten die Basis für die weltweit umfangreichste Studie über die Seelenlage trauernder Kinder. Ergebnis: Wie die Kinder trauern, hängt auch von ihrem Alter ab.

- Drei- bis Fünfjährige können den Tod noch nicht begreifen und fragen nach einiger Zeit, wann der Verstorbene endlich zurückkehrt. Irgendwann warten sie nicht mehr und wollen einen neuen Papa oder eine neue Mama.

- Sechs- bis Achtjährige fügen Ereignisse zusammen, die nicht zusammengehören. So betete eine Siebenjährige, dass ihre im Nebenzimmer leidende Mutter doch endlich von den Schmerzen erlöst werde. Als die Mutter starb, war das Mädchen sicher, dass es sie getötet hatte. Schuldgefühle quälten sie. Gemeinsam ist allen Kinder dieses Alters, dass sie sich gern an den Toten erinnern, Fotos betrachten, immer wieder über das reden, was sie gemeinsam unternommen haben. So geht es auch Nele. Sie wurde immer aggressiver, bis ihrer Mutter auffiel, dass sie selbst lange nicht mehr vom dem verstorbenen Vater gesprochen hatte. Sie machte den Anfang, und aus Nele sprudelte es nur so heraus, Anekdoten und Erlebnisse. Lachen und Tränen, Entspannung und Ruhe. Schnell übernehmen Kinder die Rolle von Erwachsenen, überlegen wie Nele, was der Mama gut tun kann. "Sie wollte die Partnerrolle übernehmen", sagt die Mutter. Und sie sagte ihrer Tochter: "Du bist ein Kind. Ich bin deine

Mama, und ich passe auf dich auf. Du musst nicht auf mich aufpassen." Das tat Nele gut.

- Elfjährige, so fand Christ heraus, meistern die Welt mit Fakten und Informationen. Sie werden überwältigt von ihren Gefühlen und können sie nicht ausdrücken. "Diese Kinder werden sehr ärgerlich, wenn sie von Gesprächen ausgeschlossen werden", erklärt Christ. Sie wollen so viel wie möglich über Tod und Krankheit erfahren, um mehr Kontrolle über ihre Gefühle zu bekommen.

- Zwölf- bis Sechzehnjährige vermeiden Gespräche, um sich vor fremden - aber auch vor eigenen - Gefühlsausbrüchen zu schützen. Sie fühlen eine starke Gegenwart der Verstorbenen, handeln oft, wie die es gewollt hätten. So überlässt sich zum Beispiel Leon, dessen Mutter starb, seinem Leid oft allein. "Ich rede oft mir ihr", sagt er, "sie hört mich. Obwohl ich natürlich weiß, dass ich niemals eine Antwort bekomme." Als er im Winter oben in den Bergen mit seinen Freunden auf dem Snowboard durch den Tiefschnee glitt, fühlte er, dass seine Mutter ihn beobachtete. Sie war eine exzellente Skifahrerin und hatte ihre Söhne, kaum dass die laufen konnten, auf die Bretter gestellt. Leon bekam von seinem zwei Jahre älteren Bruder, der woanders Ski lief, eine SMS. Der fühlte in diesem Moment dasselbe.

Trennungen begleiten das Leben

Trennungen begleiten das Leben von Geburt an. "Eltern kennen das Drama, wenn beim Einschlafen der Teddy nicht da ist", sagt Hantel-Quitmann. Das Stofftier wird symbolisch besetzt. Es bedeutet Vater oder Mutter, Liebe, Nähe, Geborgenheit. Das Kind vermisst nicht das Tier, sondern die symbolische Bedeutung. Der Teddy lindert den abendlichen Trennungsschmerz. Aber irgendwann übernachten die Kinder bei Freunden und vergessen den Teddy. Trennung wird gelernt.

In der Pubertät verstärkt sich dieser Prozess. Daher kann ein Verlust in dieser Lebensphase diese wichtige Entwicklung blockieren. Nach Freud macht jeder Mensch in der Adoleszenz einen Konflikt durch, in dem er sich von seinen Eltern ablöst. Der heranwachsende Mensch lernt mühsam loszulassen. Wer diesen Lebensabschnitt durchlebt, verinnerlicht ein Modell, das ihm fortan helfen wird, von geliebten Menschen Abschied zu nehmen.

Wenn nun aber ein Elternteil in dieser Zeit stirbt, kann der Jugendliche sich noch nicht kraftvoll abstoßen. "Die Loslösung dennoch zu lernen ist für Halbweisen oder Waisen schwerer, weil es die Trennung verdoppelt", sagt Hantel-Quitmann. Wenn dieser Lernprozess ausbleibt, kann es später zu Melancholie und Depressionen kommen, weil die Trauer nicht tief genug zugelassen werden kann.

Die Studie von Grace Christ hat in der Bewertung von Trauerarbeit den Blickwinkel verändert. Die Analytiker in der Tradition Sigmund Freuds suchten in der Kindheit depressiver Patienten nach Ursachen und fanden dort den verdrängten Tod eines Angehörigen. Freud, der bei seiner Selbstanalyse auf die Trauer um seinen Vater gestoßen war, hatte den Grundstein gelegt. Trauer verlange, so der Begründer der Psychoanalyse, Schritt für Schritt die Freisetzung psychischer Energie, die bislang an das innere Abbild des toten Elternteils gebunden war. Nur so könnten neue Bindungen eingegangen werden. Weil aber Kinder außerstande seien, diese anstrengende Trauerarbeit zu leisten, seien sie anfällig für spätere seelische Erkrankungen.

Kinder können trauern

Erst durch die Untersuchungen der amerikanischen Analytikerin Erna Furman in den siebziger Jahren wurde Kindern zugebilligt, dass sie überhaupt trauern können. Voraussetzung für kindliche Trauer sei allerdings, dass das Kind sich in der verbleibenden Familie und im Freundeskreis gut aufgehoben fühle.

Dies bestätigt auch die Studie von Christ: "Waisen oder Halbwaisen, denen gestattet wird, mit dem überlebenden Elternteil und anderen Familienmitgliedern offen über den Verlust zu sprechen, und somit Zuneigung erfahren, sind gegen Depressionen gefeit." So nehmen 83 Prozent der Kinder, die ein Elternteil verloren haben und die von Erwachsenen respektvoll begleitet werden, innerhalb eines Jahres wieder normal am Leben teil. Sie gehen zur Schule, treffen Freunde und sind emotional ausgeglichen.

Nach der neueren "Resilienz"-Forschung kann ein Verlust zum Risiko, aber auch zu einem Schutzfaktor für die weitere Entwicklung werden. Ein Todesfall kann womöglich zu schneller Reife führen. "Das kann eine Entwicklungschance sein, aus der heraus das Kind Fähigkeiten entwickelt, mit denen es leidvolle Lebenslagen auch in Zukunft meistern kann", sagt der Psychiater Georg Romer von der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf.

Diese Erkenntnis bestätigen neueste Hirnforschungen. Erschütterung und Stress bilden, wenn sie bewältigt werden, einen Reiz für das Wachsen neuronaler Netzwerke, die für zukünftige Herausforderungen gebraucht werden.

Auf das Gefühl hören

Nichts hilft Kindern so sehr über den Verlust hinweg wie die so genannte "Bindungserfahrung", das früh erworbene Vertrauen in die Verlässlichkeit der elterlichen Sorge und Zuwendung. Je stärker die Beziehung ist, desto stabiler kann das Kind auf eine emotionale Krise reagieren. Verliert ein Elternteil seinen Partner, muss es umso stärker um das Zutrauen des Kindes werben. Was vorher auf den Schultern von Vater und Mutter ruhte, muss jetzt einer allein tragen.

Wie jener junge Vater, der mit seinem kleinen Sohn vor der Tür der Intensivstation stand, in der die Mutter nach einem Unfall klinisch tot an den Geräten lag. Das Kind wollte seine Mama sehen, und er wusste nicht, ob er den neunjährigen Sohn zu der stark entstellten Frau führen sollte, zumal der Facharzt einen Schock für das Kind befürchtete. Psychiater Romer riet dem Vater, alle Überlegungen, was falsch oder richtig sein könnte, beiseite zu schieben und dem Gefühl als Vater zu folgen: "Eine solche Situation ist wie ein Erdbeben", sagt Romer, "ich hielt es für ausgeschlossen, dass dieses Gefühl ihn in einer solch existenziellen Situation im Stich lassen könnte".

Der Vater ging mit dem Kind an der Hand den schwersten Weg ihres gemeinsamen Lebens. Der Sohn war überraschend gefasst und stellte dem Arzt viele Fragen. Fragen, auf die er nun nicht mehr sein Leben lang Antworten suchen muss.

Wichtig ist, dass das normale Leben weitergeht

"Schwer zu tragen aber haben Kinder, wenn die familiäre Situation durch Trauer und Angst total überschattet wird", sagt Miriam Haagen. Mit dem Tod der Mutter droht das Kind die eigene Geschichte zu verlieren. Umso wichtiger, dass das normale Leben weitergeht, der Kindergeburtstag, der Abtanzenball, das Weihnachtsfest in der Familie. Aus ihren Gesprächen mit

todkranken Eltern weiß Miriam Haagen, wie bedeutend es Sterbenden ist, dass ihre Kinder eine möglichst unbeschwerte Jugend behalten.

Simon ist ein fröhliches Kind geblieben. Abends aber, wenn er schlafen geht, weint er oft. Dann nimmt er das Bild von seiner Mutter, und die Tränen fallen auf das Glas. Seine Mutter hat ihm vor ihrem Tod einen Brief geschrieben. Darin hat sie ihm gesagt, dass sie ihn auf einer guten Bahn weiß. Sie hat ihre ganze Zuversicht in diese letzten Zeilen gelegt. Sie hat ihm geschrieben: "Ich weiß, Du wirst einmal ein glücklicher Mann werden."

Kuno Kruse

Wissenschaftliche Beratung: Dr. Miriam Haagen, Universitätsklinikum
Hamburg; Prof. Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann, Hochschule für angewandte
Wissenschaften, Hamburg

Meldung vom 08. Oktober 2003
