

# Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern



## Beratungsstelle

Lise-Meitner-Str. 7,  
55129 Mainz-Hechtsheim

**Tel:** 06131 / 55 48-798

**Fax:** 06131 / 55 48-608

[info@kinder-krebskranker-eltern.de](mailto:info@kinder-krebskranker-eltern.de)  
[www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)

[Flüsterpost e.V. Lise-Meitner-Str. 55129 Mainz](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)

*Hilfreiche Informationen für alle Erwachsenen, die privat oder beruflich mit (trauernden) Kindern zusammen kommen. Zum Verstehen von Kinderreaktionen mit Anregungen für den Umgang mit Kindern.*

## Todesverständnis und Trauerreaktionen bei Kindern verschiedener Altersgruppen

Eine Zusammenfassung von Prof. Dr. med. Gerhard Trabert.

### I. Wahrnehmung des Todes nach William C.Kroen

**Kinder von 0 bis 2 Jahre** können den Tod einer Bezugsperson schon registrieren und glauben mitunter, dass die geliebte Bezugsperson sie verlassen habe.

**Kinder zwischen 2 bis 5 Jahre** glauben häufig, dass der Tod zeitlich begrenzt ist und dass der Tote irgendwann zurück ins Leben kehren wird.

**Kinder zwischen 6 bis 9 Jahre**, können den Tod als eine Tatsache erfassen. Sie können zwischen Realität und Fantasie unterscheiden, die Endgültigkeit des Todes wird erkannt.

#### **Kinder zwischen 10 bis 12 Jahre:**

Die Vorstellungen bezüglich des Todes sind denen von Erwachsenen schon sehr ähnlich. Kinder in diesem Alter machen sich selbst Gedanken über den Tod, können sogar über den eigenen Tod nachdenken.

### II. Vorstellungen zum Tod von Daniela Tausch-Flammer / Lis Bickel:

**Kinder von 0 bis 3 Jahre** können den Tod noch nicht begreifen. Tod bedeutet nur eine Abwesenheit für kurze Zeit.

**Kinder zwischen 3 bis 5 Jahre** wollen den Tod erforschen, wollen über den Tod etwas erfahren, stellen deshalb oft viele Fragen. Sie glauben ebenfalls an einen vorübergehenden Zustand des Todes und an die Rückkehr des Verstorbenen. Es bestehen Fantasien, dass der Tod nur andere Menschen bestrafen würde. Die Kinder können sich nicht den eigenen Tod vorstellen.

**Kinder zwischen 5 bis 9 Jahre** machen sich realistischere Gedanken zum Tod, können ihn aber dennoch nicht ganz begreifen. Sie verbinden mit Tod das Gefühl von Trennung und von Schmerz. In diesem Alter wird der Tod oft personalisiert als Knochen- oder Sensenmann.

**Kinder zwischen dem 10. bis 14. Lebensjahr**, erkennen den Tod als etwas Unausweichliches und Abschließendes im Leben. Sie können die Endgültigkeit des Todes erfassen. Beim Tod eines nahen, geliebten Angehörigen können körperliche Reaktionen auftreten wie z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen.

### III. Entwicklung des Todesbegriffes nach Tobias Broscher:

**Kinder zwischen dem 3. bis 4. Lebensjahr**, empfinden den Tod als Abwesenheit einer vertrauten Person. Es können massive Trennungsängste ausgelöst werden.

**Kinder zwischen dem 4. bis 5. Lebensjahr** glauben, dass der Tod nur andere betrifft. Sie verbinden mit dem Tod Zustände des Schlafens, der Dunkelheit und Starre. Sie können die Endgültigkeit des Todes noch nicht erkennen.

#### **Kinder zwischen dem 5. bis zum 9. Lebensjahr:**

Die Kinder entwickeln oft eine gewisse Form der Furcht vor dem Tod.

5- bis 6-jährige glauben an das Fortbestehen der Gestalt nach dem Tod.

Mit dem 7. Lebensjahr akzeptieren oder glauben die Kinder, dass der Körper nach dem Tod zerfällt.

Zwischen dem 8. und 9. Lebensjahr glauben die Kinder oft an die Unsterblichkeit des Menschen. Krankheit und Tod sind für sie Ereignisse, die erst im hohen Alter eintreffen.

### IV. Entwicklung des Todeskonzeptes nach Monika Specht-Tomann / Doris Tropper:

**Kleinkinder im Vorschulalter, also bis zum 6. Lebensjahr**, empfinden den Tod als eine Form der Abwesenheit, als Trennung von einer geliebten Person. Anfangs protestieren die Kinder gegen diesen Umstand, aber je mehr Zeit vergeht, desto trauriger und apathischer können diese Kinder werden. Die Kinder können im Vorschulalter den Tod nicht als endgültig verstehen und erkennen.

#### **Spätere Kindheit und Schulalter, also bis zum 15. Lebensjahr:**

Die Endgültigkeit des Todes begreifen Kinder oft bis in das Schulalter hinein noch nicht, also bis zum 6., 7. Lebensjahr. Der Tod wird immer noch mit Abwesenheit gleichgesetzt. Tod wird mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit assoziiert. In den Augen der Kinder betrifft er immer andere und kann rückgängig gemacht werden. Im Schulalter dann, so ab dem 7. Lebensjahr wird der Tod als endgültig anerkannt.

Ab dem 9. Lebensjahr erkennen die Kinder, dass der Tod auch sie selbst treffen kann.

#### **Zwischen dem 10. bis zum 14. Lebensjahr:**

Kinder dieser Altersgruppe beschäftigen sich vermehrt mit Gedanken zum Sterben und Tod, allerdings oft, ohne die Erwachsenen daran teilhaben zu lassen. Ihr Trauerverhalten gleicht dem der Erwachsenen, die gleichen Trauerphasen können auftreten.

## V. Trauerreaktionen bei Kindern:

**Kinder bis zum 1½ - 2. Lebensjahr**, die sich verbal noch nicht gut ausdrücken können, zeigen dies durch häufiges Weinen und Unruhezustände. Möglicherweise reagieren sie auch mit Wutanfällen, um ihre Verzweiflung auszudrücken.

**Kinder zwischen 2 bis 5 Jahre** empfinden Trauer und intensive Gefühle. Es kann völlige Verwirrung und Ängstlichkeit auftreten. Sie wollen häufig wissen, wann der Verstorbene wiederkommt. Bei Kindern von 0 bis 2 Jahren kann es vorkommen, dass sie die verstorbene Person suchen. Außerdem kann es zu Regressionen kommen, d.h., Kinder fallen auf frühere Entwicklungsstufen zurück, lutschen wieder am Daumen oder nassen (in der Nacht) ein. Die Kinder zeigen ihre Gefühle, sind aber auch in der Lage, sich relativ schnell wieder einen Ausgleich zu verschaffen. Während sie in einem Moment noch dicke Tränen weinen, können sie sich im nächsten schon über ein Eis freuen oder mit ihren Freunden lachen (Kinder zwischen 2 bis 5 Jahren).

### **Kinder zwischen 6 bis 9 Jahre:**

Es kann eine enorme Wut auftreten, weil der andere einfach nicht mehr da ist. Das Kind ist enttäuscht und fühlt sich allein gelassen. Diese Wut kann aggressives Verhalten verursachen, das sich mitunter auch gegen Unbeteiligte richtet, zum Beispiel gegen andere Kinder im Kindergarten oder in der Schule oder auch gegen Gegenstände, die dann mutwillig zerstört werden. Außerdem können sich eigene Todesängste entwickeln, z.B. die Angst, an der gleichen Krankheit sterben zu müssen wie der Angehörige. Manchmal kommt es auch zu einer Verleugnung des Todes; das Kind will den Tod der geliebten Person einfach nicht akzeptieren.

Manchmal glauben die Kinder gerade in diesem Alter (6 bis 9 Jahre), dass *der Tod eine Strafe für ihren Ungehorsam ist*. Häufig treten bei Kindern Schuldgefühle auf, weil sie wütend und zornig über den Verstorbenen waren. Außerdem registrieren sie, dass die Umgebung über einen Toten nicht schlecht spricht. Darüber hinaus kann es vorkommen, dass *sie sich für den Tod des Angehörigen verantwortlich* fühlen.

Die Kinder haben manchmal die Vorstellung, ihre Wünsche und Gedanken hätten magische Kräfte und Todeswünsche, die sie irgendwann einmal unbedacht ausgesprochen haben, hätten sich durch den Tod einer Person dann erfüllt. *Außerdem können bei Kindern Schuldgefühle auftreten, wenn sie der Ansicht sind, sie hätten sich noch bei dem Verstorbenen entschuldigen müssen, weil sie kurz vor dem Tod mit der Person gestritten hatten*. Die Tatsache unversöhnt zurückgeblieben zu sein, kann Kinder ein ganzes Leben lang belasten.

Kinder können z.B. nach einem Verkehrsunfall, den sie selbst überlebt haben, während Geschwister oder Freunde dabei getötet wurden, Schuldgefühle entwickeln. Es entsteht so etwas wie eine *Überlebensschuld*, die sie dann ebenfalls das ganze Leben lang begleiten kann. Des Weiteren kann es im Verlauf der Trauer bei Kindern zur Idealisierung des Verstorbenen kommen. Erwachsene sollten in solchen Fällen den Kindern helfen, ein realistisches Bild des Verstorbenen in Erinnerung zu behalten mit allen schönen, aber auch schwierigen Momenten.

Neben einer Idealisierung der verstorbenen Person, vollzieht sich in einigen Fällen auch eine Identifizierung. Charakterzüge und Eigenheiten der verstorbenen Mutter oder des verstorbenen Vaters werden verinnerlicht und das Kind versucht jetzt so zu handeln und zu leben, wie das verstorbene Elternteil. Das Kind versucht dadurch, mit dem Verlust fertig zu werden und das Andenken an den Toten zu bewahren. Kinder reagieren bei einem solchen Todeserlebnis, also wenn Vater oder Mutter verstorben sind, auf weitere Trennungen sehr sensibel. Sobald dann die weiterhin vorhandene verbliebene, geliebte Bezugsperson ohne sie weggeht oder ausgeht, haben sie Angst auch diese Person zu verlieren, verlassen und ganz allein gelassen zu werden. Sie fühlen sich dadurch unsicher und auch in der eigenen Existenz bedroht. Sie fürchten, dass irgendwann überhaupt niemand mehr da ist, der sich um sie kümmert, wodurch die Zukunft für sie ganz ungewiss wird.

## VI. Was kann Kindern in der Zeit des Abschieds und der Trauer helfen, was brauchen sie?

- Kindern sollte grundsätzlich erklärt werden, an welcher Krankheit der Angehörige leidet und welche Veränderungen im Aussehen und im Wesen damit verbunden sind (Chemotherapie, Haarausfall, Gewichtsverlust, Abmagerung, bei Hirnmetastasen erhöhte Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, verstärkte Aggressivität, Persönlichkeitsveränderungen usw.).
- Kinder sollten an der Pflege und Betreuung eines sterbenden Erwachsenen oder Geschwisterteils teilhaben können, soweit dies gewünscht und möglich ist.
- Die Kinder sollten auch zu einem Krankenhaus-/Krankenbesuch motiviert und mitgenommen werden, damit sie sich mit der aktuellen Situation vertraut machen können.
- Dadurch können erschreckende, skurrile Fantasien vermieden werden und es wird dem Kind ermöglicht, sich mit dem nahenden Tod auseinander zu setzen und sich von der vertrauten Person individuell verabschieden zu können.
- Kindern muss aber auch vermittelt werden, dass **nicht alle Krebskrankheiten tödlich enden** und **auch andere (ernste) Krankheiten heilbar sein können**, ansonsten fürchtet das Kind bei jeder kleineren Erkältung, dass es selbst oder seine Eltern oder Geschwister daran sterben müssen.
- Falls der Tod eines Eltern-/Großelternteils, eines anderen nahestehenden Erwachsenen oder eines (Geschwister)Kindes absehbar ist, sollte unbedingt zeitnah mit dem Kind darüber gesprochen werden. Das Kind sollte dann die Gelegenheit bekommen, sich bewusst zu verabschieden und falls möglich, wichtige Gedanken auszutauschen, bzw. noch mitzuteilen.

- Wenn Kinder die sterbende Person längere Zeit nicht mehr gesehen haben, müssen sie auf evtl. äußerliche Veränderungen (Chemotherapie, Gewichtsverlust usw.) vorbereitet werden.
- Die Fragen, die Kinder über das Sterben und den Tod stellen, sind meist sehr konkret und direkt. Diese erscheinen den Erwachsenen oft bedrohlich, denn sie führen ihnen die eigenen verborgenen Ängste vor Augen. Es ist wichtig, diese Kinderfragen nicht zu ignorieren, sondern offen, ehrlich und gefühlvoll zu beantworten, da Kinder ein sehr feines Gespür für die Aufrichtigkeit und Tiefe der Antworten haben.
- Die Eltern / Erwachsenen müssen den Kindern auch das Abschiednehmen ermöglichen. Hier kann es zum Beispiel hilfreich sein, wenn die Kinder,
  - sich bewusst auf ganz persönliche Weise (in Begleitung oder alleine) verabschieden dürfen (in der letzten Lebensphase oder nach dem Tod)
  - den Toten sehen dürfen
  - ihn berühren dürfensofern sie das auch selbst wünschen.

Sehen Kinder den toten Menschen nicht, glauben sie häufig daran, dass er gar nicht gestorben ist! Wenn sie den Toten sehen können, sind Fantasien über den Verbleib oder das Weiterleben an einem anderen Ort weniger wahrscheinlich.

- Kinder sollten an der Beerdigung teilnehmen können und nicht stattdessen zu Verwandten oder Freunden gebracht werden. Es kann früher oder später (auch erst im Laufe der Entwicklung) im Kind das Gefühl entstehen lassen, abgeschoben worden zu sein.
- Der Ablauf der Beerdigung sollte dem Kind vorher genau erklärt werden, damit es weiß, was passieren wird. Es kann sehr hilfreich und entlastend sein, dem Kind am Tag der Beerdigung eine feste Bezugsperson zur Seite zu stellen, mit der es bei Bedarf die Zeremonie auch (vorübergehend oder vorzeitig) verlassen kann.
- Kinder ab 5 oder 6 Jahren können zum Beispiel auch bei der Auswahl des Sarges und der Kleidung mitentscheiden, ebenso bei der Auswahl der Blumen, Musik, Lieder oder Texte. Vielleicht ist es sogar möglich, den Sarg zu bemalen oder etwas darauf zu schreiben. Dadurch wird dem Kind das Gefühl vermittelt, etwas für den Verstorbenen tun zu können. Darüber hinaus unterstützt dies eine „heilsame“ Trauerbewältigung.
- Dem verstorbenen Elternteil oder Geschwister, kann das Kind auch ein Abschiedsgeschenk mit in den Sarg legen, beispielsweise ein geliebtes Kuscheltier oder einen Brief an den Verstorbenen, oder ...
- Eine Voraussetzung, um einen Verlust verarbeiten zu können, ist eine realistische Vorstellung vom Tod. Eine realistische Vorstellung von der Bedeutung des Todes können Kinder jedoch nur erhalten, wenn die Eltern dazu bereit sind, mit dem Kind über das Sterben und den Tod zu sprechen und sich den Fragen des Kindes zu stellen.
- Erwachsene sollten sich auch nicht scheuen, auch über ihre eigenen Gefühle und das Erlebte zu sprechen. Sie müssen aber auch nicht alle Details über den Tod / das Sterben mitteilen, denn sachliche und kurze Informationen über das Krankheitsbild reichen in den meisten Fällen aus.

- Wollen Kinder mehr wissen, werden sie nachfragen. Eltern brauchen nicht mehr zu erklären, als Kinder wissen wollen. Ein zu viel an Informationen und Erklärungen, kann die Kinder zusätzlich verwirren und ablenken.
- Dem Kind sollte aber eindeutig vermittelt werden, dass kein Kind den Tod eines Menschen durch einen Wunsch oder Gedanken auslösen kann. So können Sie eventuellen Schuldgefühlen entgegenwirken oder die Kinder entlasten.
- Wenn über den Tod gesprochen wird, darf auf keinen Fall der Tod als eine Art von Schlaf dargestellt werden, sonst entwickeln Kinder Ängste vor dem Einschlafen. Sie fürchten, dass sie selbst oder ihre Eltern nicht mehr aufwachen.
- Es sollten keine Beschönigungen (Euphemismen) verwendet werden, sondern der Tod sollte als *Tod* und als *Sterben* bezeichnet werden und nicht als „*Er hat uns verlassen*“ oder „*Sie ist von uns gegangen*“. Kinder nehmen diese Formulierungen meist wörtlich und fragen sich, wo die Person hingegangen ist und warum sie sich nicht verabschiedet hat.
- Die Erwachsenen sollten den Kindern vermitteln, nachzufragen wenn etwas nicht verstanden wurde.
- Es sollte darauf geachtet werden, dass auch nach dem Tod einer nahestehenden Person, sich der Alltag nicht zu sehr verändert, bzw. ein neuer Alltag mit (neuen) Ritualen geschaffen wird. Es muss trotz aller Trauer auch ein normales Kinderleben mit allen Facetten des Kindseins geben.
- Durch körperlichen Kontakt, Streicheln und in den Arm nehmen, erfahren Kinder Schutz und Sicherheit; die Anwesenheit gibt Trost. Auch gemeinsames Schweigen kann manchmal guttun. Der Erwachsene braucht nicht immer die passenden Antworten parat zu haben.
- Manchmal kann es für die Kinder und auch für das Elternteil sehr hilfreich sein, sich von Fachleuten bei der Trauerbewältigung beraten und unterstützen zu lassen.

**Wir informieren Sie/euch gerne über mögliche Ansprechpartner.**

## **VII. Wissenswertes zu körperlichen und seelischen Reaktionen bei fehlender Trauerarbeit und erschwerenden Bewältigungsmustern:**

Vorab zu Ihrer Information:

**Die Reihenfolge und Intensität, in welcher, die im Folgenden aufgeführten, Gefühle und Reaktionen auftreten, sind altersabhängig, bei jedem Kind verschieden und bedürfen auch bei jedem Kind einer individuellen Betreuung und Bearbeitung!**

Symptome, die nach dem Tod einer geliebten Person bei Kindern beobachtet wurden und auftreten **können** (aber nicht müssen!):

- Müdigkeit
- Brustbeklemmungen
- Herzrasen
- Schlafstörungen
- Appetitmangel
- Kurzatmigkeit
- Energiemangel.

Diese körperlichen Beschwerden können sich **im Extremfall** manifestieren und über Jahre hinweg anhalten.

Außerdem gibt es Kinder, die Krankheitssymptome entwickeln, die denen des Verstorbenen gleichen. Kinder leiden dann zum Beispiel plötzlich unter Herzbeschwerden, obwohl sie eigentlich gesund sein müssten.

Des Weiteren können verstärkt seelische Störungen auftreten, zum Beispiel Depressionen oder Neurosen.

Es können aber auch Verhaltensauffälligkeiten, wie z.B. Hyperaktivität oder unbegründete Ängste auftreten. Zusätzlich können bei einer fehlenden Trauerarbeit Wachstumsinderungen (Retardierungen) entstehen oder auch Regressionsverhalten, wie z.B. Daumenlutschen, Einnässen auftreten. Es kann vorkommen, dass diese Kinder auf einmal nicht mehr sprechen oder auch nicht mehr laufen können.

Darüber hinaus können Kinder selbstverletzendes Verhalten entwickeln (Autoaggressivität) oder es können ihnen vermehrt kleinere Unfälle passieren, sowie Krankheiten auftreten. Unterbewusst versucht das Kind dadurch möglicherweise, seine Schuldgefühle zu bewältigen und sein Verhalten zu büßen.

Abschließend möchten wir Sie dazu anregen, das einzelne Kind im Hinblick auf Verhaltensauffälligkeiten, -veränderungen zu beobachten und sich darüber mit Fachleuten auszutauschen. **Wir helfen Ihnen gerne dabei, fachliche Ansprechpartner zu finden.**

**Mit herzlichen Grüßen und allen guten Wünschen von Ihrem Flüsterpost-Team!**

**Leitung und Beratung** Dipl.-Soz.päd. Anita Zimmermann  
anita.zimmermann@kinder-krebskranker-eltern.de  
Mobil: 0170 / 95 06 406

**Öffentlichkeitsarbeit und Spendenakquise** Yvonne Heeg  
yvonne.heeg@kinder-krebskranker-eltern.de  
Mobil: 0177 / 18 24 888

**Vorstand:** 1. **Vorsitzender** Prof. Dr. Gerhard Trabert, 2. **Vorsitzender** Frank Schechowiz, **Schatzmeisterin** Birgit Threin

Flüsterpost e.V. ist Mitglied im Mainzer Bündnis für Kinderrechte, im Netzwerk für Kinder krebskranker Eltern und betroffene Familien in RLP, in der bundesweiten Interessensgruppe „IG Kinder krebskranker Eltern“, bei Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V., [www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de) und im Palliativ Netzwerk Mainz, [www.palliativnetzwerk-mainz.de](http://www.palliativnetzwerk-mainz.de)

**Mit Ihrer Spende oder Mitgliedschaft helfen Sie uns, weiterhin für betroffene Familien da sein zu können:**

**Mainzer Volksbank IBAN** DE29 5519 0000 0637 9000 10 **BIC** MVB MDE 55

Seit 2003 sind wir gemeinnützig und mildtätig anerkannt beim Finanzamt Mainz-Mitte, Steuernummer 26/674/0774/4.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

**Wir danken dem Deutschen Kinderschutzbund Landesverband RLP e.V. für die Auszeichnung mit dem Kinderschutzpreis 2016!  
16 Jahre Flüsterpost e.V. seit 21.11.2003**

Diese Zusammenstellung können Sie als PDF bei [anita.zimmermann@kinder-krebskranker-eltern.de](mailto:anita.zimmermann@kinder-krebskranker-eltern.de) gratis anfordern. Stand 2020