

# »Antworten geben und die Angst nehmen« – Umgang mit dem Tod in Coronazeiten

EIN GESPRÄCH MIT KLAUS FRÖHLICH-GILDHOFF\*

## Wie gehen Kinder mit dem Tod um?

**Fröhlich-Gildhoff:** Das ist sehr stark altersabhängig. Sehr kleine Kinder, bis **2/2,5 Jahre** spüren nur das »Weg«, sie spüren die Abwesenheit des toten Menschen. Sie verfügen noch nicht über die sprachliche Differenziertheit, um auszudrücken, wie es ihnen geht und was sie fühlen. Sie zeigen eher Reaktionsformen auf den Tod oder drohenden Tod, z. B. im Spiel oder auch in Form von körperlichen Symptomen wie Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen.

Wenn die Kinder älter sind, ab **3/3,5 Jahren**, gibt es einfache Todesvorstellungen, zum Beispiel, dass der Tote im Himmel ist. Die Endgültigkeit des Todes können sie oft noch nicht erfassen, dafür müssen die Kinder erst älter werden, um das wirklich und auch relativ zeitnah zu begreifen. Typisch ist für dieses Alter das wiederholte Nachfragen: »Warum ist die Oma jetzt

nicht da, warum kommt der Papa jetzt nicht?« Auf diese Fragen brauchen sie dann Antworten. In dem Alter ist es wichtig zu wissen, dass Kinder sich oft schuldig fühlen. Mit **4 bis 6 Jahren** haben sie einen sehr starken Bezug auf sich selber. Von ihrer Entwicklung her haben sie das Gefühl: »Was außen passiert, das hat etwas mit mir zu tun.« Da ist es ganz wichtig, die Kinder zu entlasten. Sie sind nicht schuld am Tod anderer.

## Wie beantwortet man die Frage, warum der Papa tot ist?

**Fröhlich-Gildhoff:** Erst einmal ist es wichtig, überhaupt zu antworten und nicht zum Beispiel einfach darüber hinwegzugehen. Gut wäre es, dem Kind auf eine einfache Weise zu erklären, dass das Leben endlich ist und dass, wenn jemand stirbt, zum Beispiel an Corona, derjenige sehr krank war, und zwar so krank, dass sein Körper

rungen zu geben und ihnen auf der anderen Seite aber immer auch die Angst zu nehmen.

## Wie ist das bei Grundschulkindern und Jugendlichen?

**Fröhlich-Gildhoff:** Grundschul Kinder haben meist ein klareres Verständnis von der Endgültigkeit des Todes. Sie interessieren sich z. B. auch für die körperlichen Prozesse, die sich abspielen. Und sie begreifen, dass der Tod alle treffen kann. Bei Jugendlichen nimmt dieses Verstehen noch einmal zu. Sie verstehen z. B., dass der Sterbeprozess schmerzhaft sein kann, und können mit dem Begriff der »Erlösung« etwas anfangen. In dem Alter bekommen auch Fragen der Sinnsuche eine viel größere Bedeutung und sie stellen sich noch einmal viel deutlicher die Frage, ob es ein Leben nach dem Tod gibt.

## Bei Erwachsenen findet die Verarbeitung häufig in bestimmten Phasen statt. Wie ist das bei Kindern?

**Fröhlich-Gildhoff:** Wenngleich dies bei Kindern sehr verschieden sein kann, so zeigt sich oft ein Ablauf: Zunächst ist da ein Schock, dann kommt der Versuch, die Kontrolle zu gewinnen. Es kann dazu kommen, dass das Kind regrediert, also in eine vorherige Entwicklungsphase zurückfällt, und z. B. wieder einnässt, nicht mehr alleine schlafen kann etc. Hier ist es wichtig, Halt zu geben und Sicherheit zu zeigen. Dann kommt es nach und nach zu einer seelischen Integration des Ereignisses.



© Thomas/123rf

Abb. 1: Kinder brauchen die Chance, von verstorbenen Verwandten Abschied zu nehmen und zu trauern

das nicht mehr geschafft hat. Gleichzeitig ist es sehr wichtig mitzugeben, dass dies bei Menschen ganz unterschiedlich ist und nicht jeder, der erkrankt, gleich stirbt. Es ist wichtig, Kindern auf der einen Seite einfache Erklä-

## INTERVIEW

**Ist es besser, das Thema Tod offen anzusprechen oder lieber zu warten, bis das Kind größer ist?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Wenn das Kind eine Erfahrung mit dem Thema Tod macht, ist es wichtig, dies nicht zu verleugnen, aber auch nicht zu dramatisieren, denn das ist die andere Gefahr dabei. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, immer wieder zu versuchen, dem Kind Antworten zu geben.

**Und was ist, wenn die Erwachsenen selbst traurig sind?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Dann fällt es natürlich wesentlich schwerer. Aber dennoch ist es wichtig, dem Kind ehrlich zu sagen, dass der Papa gestorben ist. Erwachsene können ihre Gefühle an der Stelle auch artikulieren, z. B. »das macht mich auch ganz traurig, deswegen muss ich oft auch weinen und deswegen bin ich auch manchmal schlecht gelaunt«. Ganz entscheidend ist dabei aber immer die Versicherung: »Ich bin weiter für dich da!« Also das A und O ist: Kinder brauchen die Sicherheit, sie brauchen eine Orientierung, dass jemand ihnen Halt gibt, wenn jemand gestorben ist. Wenn das der überlebende Elternteil nicht kann, sollte man schauen und offen sein, wen es noch an Erwachsenen gibt. Vielleicht gibt es eine Tante, die Erzieherin in der Kita oder auch die Grundschullehrerin, die dem Kind die Antworten geben kann.

**Wie geht es Kindern, wenn sie in Zeiten von Corona in der eigenen Familie, im Bekanntenkreis oder – wie aktuell in manchen Ländern – auf der Straße mit dem Tod konfrontiert werden?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Das Erschrecken wird nochmal größer sein, weil sie, gerade auch in den Epizentren von COVID-19, viel stärker damit konfrontiert werden, als dies normal der Fall ist. Es sind aber auch die Erwachsenen, die jetzt viel weniger Sicherheit und Halt geben können.

Trotzdem ist es wichtig zu versuchen, Kindern das auf eine einfache Art und

Weise zu erklären: »Das ist jetzt eine schlimme Krankheit« – und dann den Hoffnungshorizont aufzumachen: »Die schlimme Krankheit wird vorübergehen und wir wissen, dass Kinder sich zwar infizieren können, dass aber die Wahrscheinlichkeit, dass ihr Kinder selber stirbt, äußerst gering ist.«

Wenn Kinder auf einmal weinen oder wütend werden, können das alles Ausdrucksformen dieser erlebten Bedrohung sein. Dann ist es wirklich wichtig, ihnen Halt zu geben. Oder wenn Kinder Tod spielen, sollte dies nicht unterbunden werden, sondern dem Kind die Gelegenheit gegeben werden, das auszuspüren und zu zeigen, was in ihm bzw. ihr los ist.

**Was ist wichtig, wenn es momentan nicht die Rituale der gemeinsamen Verabschiedung und Trauer gibt, die wir sonst als Gesellschaft haben?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Dann ist es wichtig, Orte der Erinnerung zu schaffen und abgewandelte Rituale zu entwickeln. Man kann ein Bild aufstellen, vielleicht einen Baum adressieren und sagen: »Vielleicht ruht die Seele von Opa oder Oma darin.« So wird das Kind an den Tod des nahen Verwandten erinnert und hat auch einen Ort, an dem es ggf. Zwiesprache mit dem oder der Verstorbenen halten kann.

**Was sollten Fernsehschaffende berücksichtigen?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Für Fernsehschaffende ist es wichtig zu bedenken, dass Kinder ganz unterschiedliche Ausdrucksformen haben. Und wenn sie durch solche Erlebnisse angetriggert werden, dann ist es wichtig, dies ernst zu nehmen und, ich wiederhole mich hier gerne, dem Gefühlsausdruck Raum zu geben.

**Sollten wir nicht lieber alle Sendungen, die etwas mit Sterben zu tun haben, in solchen Krisenzeiten aus dem Programm nehmen?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Das halte ich für falsch, weil man damit den Kindern

auch ein ganzes Stück an Verarbeitungsmöglichkeiten nimmt. Kinder werden mit dem Tod umgehen müssen und sie werden damit konfrontiert – sei es nur durch eine tote Amsel auf der Straße. Dann finde ich es gut, wenn sie die Möglichkeit haben, ihre Gefühle zu zeigen. Sie müssen nur eben einen Erwachsenen haben, der das annimmt und nicht versucht, es wegzureden.

**Was passiert, wenn die Kinder das Erlebnis nicht verarbeiten bzw. nicht integrieren?**

**Fröhlich-Gildhoff:** Dann besteht die Gefahr, dass langfristig eine seelische Wunde bleibt. Das ist dann ähnlich wie bei einer körperlichen Wunde, die offen bleibt und nicht zuwachsen kann. Immer wenn eine kleine neue Verletzung dazukommt oder wenn man sich stößt, tut diese Wunde wieder weh und bricht wieder auf. Seelische Wunden sind höchstverletzliche Stellen.

Wie Kinder damit umgehen, ist ganz unterschiedlich. Aber es passiert oft, dass Kinder dann sehr zurückgezogen sind oder dass sie verspannen und bei Kleinigkeiten überreagieren.

Der Tod ist ein Trauma, eine Verletzung in der Seele des Kindes. Das, was vorher in Ordnung war – die Oma hat gelebt, der Papa hat gelebt –, ist auf einmal nicht mehr so. Wenn es dann nicht gelingt, dem Kind angemessene Antworten zu geben, dann bleibt diese seelische Verletzung eine wunde Stelle. ■

\* Prof. Klaus Fröhlich-Gildhoff, Dr. phil., war bis März 2020 Professor für Psychologie und Leiter des Forschungsinstituts ZfKJ – Zentrum für Kinder- und Jugendforschung an der EH Freiburg.

