

Kinder sollten alles über den Tod erfahren

Die Grossmutter leidet an Krebs. Die Krankheit belastet die Familie sehr. Eines der Kinder hat Alpträume, spricht über die Angst vor dem Sterben. Wie sollen wir mit unseren Kindern über den Tod reden? Und wie sollen wir mit unserer Trauer und der Trauer unserer Kinder umgehen?



Jesper Juul

ist Familientherapeut und Autor zahlreicher internationaler Bestseller zum Thema Erziehung und Familien. 1948 in Dänemark geboren, fuhr er nach dem Schulabschluss zur See, war später Betonarbeiter, Tellerwäscher und Barkeeper. Nach der Lehrerausbildung arbeitete er als Heimerzieher und Sozialarbeiter und bildete sich in den Niederlanden und den USA bei Walter Kempler zum Familientherapeuten weiter. Seit 2012 leidet Juul an einer Entzündung der Rückenmarksflüssigkeit und sitzt im Rollstuhl.

Jesper Juul hat einen erwachsenen Sohn aus erster Ehe und ist in zweiter Ehe geschieden.

Ich bin verheiratet und Mutter dreier Kinder. Die Töchter sind fünfzehn und fünf Jahre alt, der Sohn neun. Vor zwei Jahren erkrankte meine Mutter unheilbar an Krebs. Ich habe eine gute Beziehung zu ihr. Wir waren oft auf Reisen und pflegen regelmässigen Kontakt. Die Krankheit meiner Mutter hat eine grosse Auswirkung auf unser ganzes Familienleben. Ich bin müde und oft aus dem Gleichgewicht. Und es ist schwierig für mich, mit unseren Kindern in Kontakt zu sein. Ich fühle, wie die Kinder auch leiden, aber es gelingt mir nicht, auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Die Grossmutter vermisst ihre Enkel, ist sich aber unsicher, ob sie mit deren Besuchen umgehen kann. Meist sagt sie diese ab. Die Kinder reden viel über ihre Grossmutter und sprechen auch mit ihr. Sie fragen auch, ob sie Schmerzen habe, wie es ihr gehe. Die Älteste hat verstanden, dass ihre Grossmutter kein aktiver Teil ihres Lebens mehr sein wird. Der Junge will jedoch genau wissen, was los ist. Er fragt etwa, ob seine Grossmutter demnächst sterbe. Er hat Alpträume und spricht

offen über seine Angst vor dem Sterben. Er macht sich Sorgen um uns, um die Schmerzen der Grossmutter und stellt sich den Tod als sehr dunkel vor. Seit Kurzem ist meine Mutter in einem Hospiz. Mein Mann und ich sind uns nicht im Klaren, ob wir unsere Kinder dorthin mitnehmen sollen. Wie sollte der Abschied sein? Wie sehr sollen die Kinder am Tod der Grossmutter teilhaben? Und vor allem: Wie sollen wir Eltern mit unserer Trauer und der unserer Kinder umgehen?

Antwort von Jesper Juul

Leider wird der Tod im Allgemeinen nicht als unausweichliche Tatsache anerkannt. Er passt oft nicht in unser so geschäftiges und durchgeplantes Leben. Doch er ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Kinder sollten alles über den Tod erfahren dürfen, um ihn als Tatsache des Lebens in Verbindung bringen zu können. Das gibt ihrem Leben eine neue Perspektive und vermittelt ihnen ein tieferes Verständnis über die Wirklichkeit.

Es scheint, dass Ihr Sohn den Weg vorgibt. Die ersten philosophischen Auseinandersetzungen mit dem Tod beginnen etwa mit sechs. Mit neun Jahren nimmt Ihr Sohn den bevorstehenden Tod der Grossmutter als real wahr. Seine Reaktionen sind gesund und normal. Als Eltern brauchen Sie ihn deshalb nicht vor diesen Erfahrungen zu schützen. Während der nächsten

«Verstecken Eltern ihre Gefühle, distanzieren sich Kinder auch von ihren eigenen Gefühlen.»

zwei, drei Jahre braucht er noch Begleitung, bis seine Gedanken und Emotionen zu einem integralen Bestandteil seiner Existenz geworden sind. So ist er für die nächste Situation, in der er mit einer ernsthaften Krankheit oder dem Tod konfrontiert wird, gut gewappnet. Das hilft ihm, zu verstehen, dass auch er eines Tages sterben wird. Das wird eine enorme Bereicherung für sein Leben sein. Es stärkt zudem seine Empathie und hilft ihm, einen Bezug zum Tod seiner Eltern herzustellen, sobald es so weit ist.

Hospizmitarbeiter haben viel Erfahrung darin, Menschen beim Abschied von ihren Lieben behilflich zu sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Dazu braucht es eine Einladung an alle, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken. In Zeiten des Kummers und der Tränen können Sie Ihren Kindern über die schönsten und prägendsten Momente mit Ihrer Mutter erzählen, über Krisen und Bereicherungen.

Danach kann auch der Vater von Erlebnissen mit der Schwiegermutter erzählen. Und dann sind die Kinder an der Reihe. Fällt es ihnen zu schwer, sich persönlich von ihr zu verabschieden, könnten sie einen Brief schreiben, den ihre Mutter ihrer Grossmutter vorliest. Kleine Kinder zeichnen lieber etwas, das als Symbol für ihre schönen Erinnerungen oder ihre Traurigkeit steht.

Wenn die Grossmutter stirbt, ist es für die Familie wichtig, alle Erinnerungen zusammenzutragen und zu teilen und vor allem auch darüber zu sprechen, was beim Begräbnis geschehen wird.

In den folgenden Monaten ist es wichtig, die Grossmutter in der Familie «am Leben» zu erhalten. Wenn Sie an Ihre Mutter denken, können Sie die Gedanken mit Ihren Kindern teilen. So bewegen Sie vielleicht ihre Kinder dazu, auch über ihre Gefühle zu sprechen.

Der Trauerprozess von Kindern unterscheidet sich von dem der

«Traurigkeit ist ein notwendiger Teil des Lebens, der untrennbare Zwilling vom Glücklichsein.»

Erwachsenen, die oft eine lange Zeit von Traurigkeit und Kummer erleben. Kinder hingegen erleben den Kummer phasenweise. In einem Moment spielen sie Fussball, quatschen oder streiten sich, im nächsten Moment sind sie mitten im Trauerprozess. Die Traurigkeit kommt aus dem Nichts und bleibt für ein paar Minuten, eine Stunde oder länger.

Die fünfzehnjährige Tochter befindet sich, wie viele Gleichaltrige, zum einen in ihrer oberflächlichen Welt, zum anderen in tiefen, essenziellen Betrachtungen. In ihrer oberflächlichen Welt sind Make-up und Ausgehen von Bedeutung. Aus dieser Welt heraus betrachtet wird ihr das dem Tod geweihte Gesicht ihrer Grossmutter nicht gefallen. Dieses Empfinden ist nicht unähnlich dem, was das Sexualleben ihrer Eltern betrifft – es ist ihr unangenehm. Die andere Seite ist erfüllt von den existenziellen Gedanken.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Emotionen und sprechen Sie wenn möglich mit ihr darüber: Wie Sie als Mutter Ihre Mutter erfahren haben, welche Frau und Mutter sie war. So kann Ihre Tochter vergleichen, wie sie zu den beiden Frauen steht. Dadurch lernt sie sich besser kennen und kann herausfinden, wer sie ist, was sie ausmacht.

Es stärkt auch die Mutter-Tochter-Beziehung, indem Sie einander als Individuen respektieren lernen und besser damit umgehen können, dass die Tochter das Haus bald verlassen wird. Es kann Ihnen auch in der Beziehung zu Ihrem Mann helfen, wenn Sie ähnliche Gespräche mit ihm führen. Denn auch er braucht eine Aktualisierung Ihrer emotionalen Situation.

Leider gibt es diese Unterhaltungen kaum noch. Wir tendieren dazu, uns vom Tod und vom Älterwerden zu distanzieren. Wir neigen auch dazu, diese Emotionen alleine oder mit einem Psychologen aufzuarbeiten. So verliert die Familie ihren Nutzen, nämlich ein Ort auch für herausfordernde Gefühle und Gedanken zu sein. Das ist schade, denn darin liegt ein Potenzial für die Neuverwertung und das Wachstum, sowohl persönlich als auch als Familie.

Für die Eltern ist es wichtig, dass sie ihre Traurigkeit nicht verbergen. Traurigkeit ist ein notwendiger Teil des Lebens, sozusagen der untrennbare Zwilling vom Glücklichsein. Noch viel wichtiger ist es, als Eltern ein Vorbild für seine Kinder zu sein. Wenn wir als Eltern unsere essenziellen Gefühle vor unseren Kindern verstecken, laufen wir Gefahr, dass sich unsere Kinder von ihren Gefühlen distanzieren. Dies hätte zur Folge, dass sie damit die Qualität ihres Lebens als Kinder und später auch als Erwachsene vermindern.

Kinder sind einfach Romantiker. Sie wollen, dass ihre Eltern glücklich sind – alleine und zusammen. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, dass Eltern ihre Kinder immer wieder und kontinuierlich an ihrem Spektrum der Emotionen teilhaben lassen. Dadurch eignen sich Kinder ihre für sie bedeutsame Lebenskompetenz an.

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

familylab.ch