

# Downloadmaterial

»Gelbe Blumen für Papa«

Chris Paul, Suse Schweizer (Illustr.)



## Liebe Erwachsene,

Sie möchten Ihre Kinder schützen. Und nun ist etwas geschehen, wovor Sie sie nicht mehr beschützen können – ein Familienmitglied hat sich getötet. Diese Tatsache zu verschweigen oder schönzureden wird ihren Kindern nicht weiterhelfen. Denn Kinder spüren, wenn sie angelogen werden. Das erschüttert ihr Vertrauen in die Welt fast noch mehr als der Suizid eines Familienmitglieds.

Es ist nicht leicht, über den Tod zu sprechen, und noch schwieriger, einen Suizid zu erklären. Für ein Kind steht der Tod an sich viel stärker im Vordergrund als für Erwachsene. Jemand ist gestorben – das ist die wichtigste Information. Die Frage nach dem »Wie« steht vor der »Warum«-Frage. Für Erwachsene ist es meistens andersherum.

Sie können sich Zeit für beide Fragen nehmen! Sie können Ihre Kinder um Geduld bitten und Sie können sich Unterstützung holen. Das Buch und das Downloadmaterial geben Ihnen Anregungen, wie Sie mit Ihren Kindern ins Gespräch kommen können – über die verstorbene Person, die Art des Todes und die gemeinsame Trauer. Ich ermutige Sie, Unterstützung für sich selbst anzunehmen, in einer Trauerbegleitung, einer Trauergruppe oder Psychotherapie. Zum Lesen für Erwachsene empfehle ich mein Buch: »Warum hast du uns das angetan?«. Weitere Literaturempfehlungen sowie Linktipps zu bewährten Angeboten für Erwachsene und Kinder finden Sie am Ende des Downloadmaterials.

Ihre Chris Paul

## Umgang mit dem Tod und Suizid bei Kindern

Viele Erwachsene versuchen, Kinder vor dem Thema Tod und insbesondere Suizid zu schützen. Das Belügen und Schweigen führt aber meist zu einem Gefühl von ausgeschlossen werden für die Kinder. Sie spüren die Veränderungen im Familiengefüge und vermissen die verstorbene Person. Sie brauchen Erklärungen für die veränderte Situation und Unterstützung für ihre Ängste und Sorgen! Durch Familiengeheimnisse werden Kinder leider nicht wie gewünscht geschützt, sondern eher behindert. Das Verschweigen der Todesursache führt zu einem Vertrauensverlust in Erwachsene und verstärkt das Gefühl des alleingelassen Werdens.

Kinder haben ein anderes Verständnis von Trauer und Tod, das sich mit dem Alter entwickelt. Deshalb profitieren Kinder (auch nach einem Suizid) von der Möglichkeit, Abschied zu nehmen und an Trauerfeiern teilzunehmen, um zu verstehen, was »Totsein« bedeutet, da sie erst mit einsetzender Pubertät die volle Bedeutung von »tot« verstehen können. Dazu brauchen sie unbedingt Unterstützung und Vorbereitung, Raum und Zeit und die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, was sie möchten und was nicht! Erwachsene Bezugspersonen müssen oft erst einmal die eigenen Ängste und eventuelle unangenehme Erfahrungen bearbeiten, bevor sie ihren Kindern unterstützend zur Seite stehen können.



## Trauerverhalten und Bedürfnisse von Kindern

- Kinder zeigen ihre Trauer oft durch Verhalten und Körpersymptome (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen) nicht durch Worte, und benötigen Unterstützung, um ihre Gefühle auszudrücken.
- Routinen und Alltagsstrukturen sind für trauernde Kinder wichtig, um ein Gefühl von Sicherheit zu bewahren.
- Kinder können schnell zwischen Trauer und Alltag wechseln, was für Erwachsene oft schwer nachvollziehbar ist.
- Trauernde Kinder benötigen Verständnis und Unterstützung von Erwachsenen, um mit ihren schulischen und sozialen Herausforderungen umzugehen. Dazu gehören die Eltern, aber auch die Erzieher\*innen und Lehrer\*innen, oder auch Trainer\*innen im Sport etc. Sie müssen von den Bezugspersonen über die Tatsachen informiert werden, aber das Kind sollte selbst entschieden und mitteilen, wie es behandelt werden möchte.



## Offene Kommunikation über Suizid

- Kinder sollten ihre Fragen stellen dürfen!
- Eltern dürfen sich eine Auszeit nehmen und auch sagen: »Ich kann das jetzt noch nicht beantworten«, wenn sie akut überfordert sind. Dann sollte aber klar vereinbart werden, wann das Kind eine Antwort bekommen wird. Zum Beispiel: »Nächste Woche, wenn ich einen Tag frei habe, dann setzen wir uns zusammen und ich beantworte deine Fragen.«
- Es ist wichtig, klare und altersgerechte Begriffe zu verwenden, um Missverständnisse zu vermeiden.
- Begriffe wie »eingeschlafen« oder »weggegangen« sind nicht hilfreich, da Kinder sie wörtlich nehmen und den Unterschied zwischen Tod und Schlaf durcheinanderbringen können. Die Begriffe »tot« und »gestorben« sind für Kinder gleichbedeutend mit »abwesend« oder »aktuell nicht da«. Das ist für ein Kind bereits schlimm genug. Daher können die korrekten Begriffe benutzt werden und müssen es auch, damit die Kinder in die volle Bedeutung hineinwachsen.
- Der Begriff »Suizid« hat für ein Kind nur die emotionalen Bedeutungen, die es von den Erwachsenen mitgeteilt bekommt. Es ist von sich aus ohne Vorurteile und Tabus. Ein (Kindergarten- und Schulkind) hat zunächst keine Vorstellung davon, dass es möglich ist, sich selbst zu töten, daher stellt es in der Regel viele Fragen, wie es dazu kommen konnte und wie das geht.
- Vor allem Grundschulkinder wollen alles ganz genau wissen. Sie geben meist keine Ruhe, bis sie erfahren haben, warum bei einem Menschen das Herz nicht mehr schlägt. Es bleibt eine große Aufgabe für Erwachsene die verschiedenen Arten durch Suizid zu sterben in kindgerecht und sachliche Worte zu bringen.
- Erwachsene sollten bereit sein, auch nach Jahren über den Verstorbenen zu sprechen und Erinnerungen zu teilen.
- Die Art und Weise, wie über Suizid gesprochen wird, beeinflusst die Einstellung der Kinder zu diesem Thema.



## Voraussetzungen für ein offenes Gespräch über Suizid

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 zusammenzubrechen. Ein Kind kann verstehen, wenn Sie erklären, dass Sie Zeit brauchen, um über etwas nachzudenken. 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 auszuhalten 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 weiterreden«.
- 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 also eindeutig von »tot«.
- Ein Mensch, der sich tötet, stirbt. Dann ist er oder sie tot. Für ein Kind besteht da zunächst kein Unterschied zu anderen Todesursachen. Beginnen Sie alle Mitteilungen über den Verstorbenen mit dieser klaren Tatsache: »X ist gestorben« (Von Kindern können wir tatsächlich lernen, die Dinge in dieser Einfachheit und Wahrheit zu sehen.) Denken Sie daran, dass Ihre Kinder erst noch lernen, über einen Suizid zu sprechen und darüber nachzudenken. 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 Einstellung 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.
- Einzelheiten, die erschreckend oder verletzend sind (für die Erwachsenen oder für die Kinder, meist für beide), können Sie zunächst umschreiben. 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 Wirklichkeit durch diese Fragen zu bewältigen.
- Da jeder Suizid auch ein Tod ist, interessiert betroffene Kinder, wo die Verstorbenen jetzt sind. Die Vorgänge bei der Beerdigung oder Einäscherung sind für Kinder genauso interessant wie spirituelle Vorstellungen z. B. vom Himmel oder dem Stern, in den jemand sich nach seinem Tod verwandelt.

### Beispiel für einen offenen Dialog

Schienensuizid: Wir wissen nicht genau warum, aber wahrscheinlich waren die Gefühle von X ganz verändert. Da war nur noch Wut und Angst und Einsamkeit und er dachte, dass er so nicht mehr leben kann. Deshalb hat X sich von einer Bahn überfahren lassen. X hat sich auf die Gleise gelegt und hat es zugelassen, dass eine Bahn ihn überfährt. Dadurch ist sein Körper durchgeschnitten worden und daran ist er gestorben.

## Unterstützung und Begleitung für trauernde Kinder

- Trauernde Kinder benötigen Erwachsene, die ihnen helfen, ihre Trauer zu verarbeiten, ohne Leistungsdruck auszuüben.
- Körperliche Symptome wie Schlafstörungen oder Magenprobleme können Anzeichen für eine unzureichende Verarbeitung der Trauer sein.
- Kinder sollten ermutigt werden, ihre Gefühle auszudrücken, sei es durch Malen, Spielen oder in Trauergruppen.
- Professionelle Unterstützung kann notwendig sein, wenn Kinder über längere Zeit Schwierigkeiten im Alltag und psychosomatische Symptome zeigen. Das kann zum Beispiel in einer allgemeinen Trauergruppe für Kinder geschehen, denn für Kinder spielt die Todesursache »Suizid« in der Regel nicht so eine große und belastende Rolle wie für die Erwachsenen.



## Verbundenheit mit Verstorbenen aufrechterhalten

- Kinder können sich lebhaft mit Verstorbenen verbunden fühlen und Dialoge mit ihnen führen.
- Es ist wichtig, dass Kinder positive Erinnerungen an die Verstorbenen haben, um den Suizid nicht als einzigen Bezugspunkt zu sehen.
- Erwachsene sollten die Verbindung der Kinder zu den Verstorbenen unterstützen und nicht abwerten.
- Erinnerungsstücke und Geschichten über die Verstorbenen können helfen, die Trauer zu verarbeiten und die Liebe zu bewahren.



## Geborgenheit und Sicherheit für Kinder

- Verbringen Sie viel Zeit mit Ihrem Kind und zeigen Sie die Bedeutung der Beziehung.
- Versichern Sie den Kindern, dass sie nicht schuld am Suizid sind.
- Vermeiden Sie Formulierungen, die die Kinder in die Verantwortung ziehen.
- Vertrauen Sie darauf, dass Kinder innere Widerstandskraft besitzen, um mit der Trauer umzugehen.



## Trauerverarbeitung bei Kindern und Jugendlichen

- Kinder drücken Gefühle unterschiedlich aus; einige sofort, andere erst später.
- Mit jeder Altersstufe entwickeln sie ein neues Verständnis für den Tod und die verstorbene Person.
- Die Auseinandersetzung mit dem Verlust ist normal und kann von intensiven Emotionen begleitet sein.



## Trauer und Pubertät

- Jugendliche müssen sich selbst neu kennenlernen und von der Familie lösen.
- Der Freundeskreis wird oft zur Hauptquelle für Trauerbewältigung und Unterstützung.
- Eltern sollten Geduld haben und den Jugendlichen Raum für ihre Trauer geben.
- Dabei muss ein möglicher Folgesuizid im Blick behalten werden. Depressionen sind eine häufiger werdende Erkrankung für Jugendliche und sogar Kinder. Depressive Erkrankungen sind wiederum Risikofaktoren für Suizidalität. Suizid ist die häufigste Todesursache bei jungen Menschen, was die Notwendigkeit von Unterstützung unterstreicht.



## Unterstützung und Normalität im Alltag

- Halten Sie gewohnte Strukturen im Alltag aufrecht.
- Involvieren Sie andere Erwachsene, um Entlastung zu schaffen.
- Kinder und Jugendliche haben das Recht, Unterstützung nach ihren Bedürfnissen zu wählen.
- Erinnerungen an den Verstorbenen sollten bewahrt werden, um die positive Erinnerung zu fördern.



## Liste der Hilfsangebote

### Überregional

- »Nummer gegen Kummer«, Kinder- und Jugendtelefon: 116 111, bundesweit und kostenfrei vom Festnetz und Handy, erscheint nicht auf der Telefonrechnung.  
Von Montag bis Samstag 14 – 20 Uhr. Elterntelefon: 0800 111 0550. Auch Online-Beratung möglich.
- Onlineberatung für Kinder und Jugendliche, die einen Menschen durch Suizid verloren haben:  
[www.youngwings.de](http://www.youngwings.de) oder [www.leuchtturm-on.de](http://www.leuchtturm-on.de)

### AGUS

Angebote und Informationen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Familienseminar für suizidbetroffene Familien und »Young Survivors-Workshop« für Kinder oder Jugendliche: [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de).

AGUS ist eine Selbsthilfeorganisation für Suizidhinterbliebenen, dort sind auch Flyer und Broschüren speziell zum Umgang mit Kinder und Jugendlichen zum kostenlosen Download vorhanden.

### Chris Paul

Website von Chris Paul, Fachautorin & Dozentin mit den Schwerpunkten Trauer und Krisenbewältigung:  
[www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)

### Weiterbildungen zur Begleitung von Suizidhinterbliebenen

[www.chrispaul.de/suizidtrauer-angemessen-begleiten/](http://www.chrispaul.de/suizidtrauer-angemessen-begleiten/)

### Regionale Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Familien unter anderem nach einem Suizid (Auswahl)

[www.allesistanders.de](http://www.allesistanders.de) (Raum Freiburg)

[www.kinder-in-trauer.de](http://www.kinder-in-trauer.de) (Hamburg)

[www.lavia-ggmbh.de](http://www.lavia-ggmbh.de) (Gelsenkirchen)

[www.leuchtturm-schwerde.de](http://www.leuchtturm-schwerde.de) (Schwerde)

[www.nicolaidis-youngwings.de](http://www.nicolaidis-youngwings.de) (München)

[www.traube-koeln.de](http://www.traube-koeln.de) (Köln)

### Angebote in Österreich und der Schweiz (Auswahl)

[www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/hinterbliebene/kinder-unterstuetzen](http://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/hinterbliebene/kinder-unterstuetzen)

[www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

### Literaturtipps

Verena Gärtner, Melanie Grässer: Leben ohne Maus. Mabuse Verlag, Frankfurt 2024

Chris Paul: Warum hast du uns das angetan? Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2018