

Kinder müssen wissen, dass sie fragen dürfen

Diplom-Psychologe Albert Meindl über den Umgang mit Kindern, die mit dem Thema Suizid konfrontiert werden

Passau. 2260 Menschen haben sich im vergangenen Jahr in Niederbayern das Leben genommen. 2013 war Bayern in Westdeutschland das Bundesland mit der höchsten Suizidrate. Meist fällt es Außenstehenden schwer zu verstehen, dass Menschen nicht mehr leben wollen. Gerade wenn Kinder von Suiziden mitbekommen, sei es in der Öffentlichkeit oder im persönlichen Umfeld, stellen sie viele Fragen. Im PNP-Interview erklärt Albert Meindl, Diplom-Psychologe und Leiter der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung der Caritas Passau, wie man in diesem Fall am besten mit seinem Kind umgeht, warum man das Thema auf keinen Fall verschweigen sollte und wann professionelle Hilfe herangezogen werden sollte, um das Erlebte besser verarbeiten zu können.

Wenn Kinder unerwartet mit einem Suizid konfrontiert werden und Fragen stellen, wie erklärt man ihnen dann am besten, was passiert ist?

Albert Meindl: Zuerst einmal ist für Kinder der Suizid gleichbedeutend mit Tod. Für Kinder, man sagt im Kleinkind- und Grundschulalter, ist es allgemein nicht vorstellbar, was es bedeutet, dass jemand tot ist. Dass das endgültig ist und derjenige nie wiederkommt. Der nächste Punkt ist, dass Kinder in diesem Alter eigentlich ganz sachlich mit dem Thema Tod umgehen. Das heißt, sie wollen wissen, wie, wann und wo ist das passiert, und fragen auch ganz sachlich. Deshalb ist es total wichtig, dass Eltern das den Kindern auch sachlich erklären. Sie können zum Beispiel sagen: Der Papa oder der Opa, der war schon lange krank. Das hast du gemerkt, der ist viel im Bett gelegen und war immer traurig. Das war eine Krankheit im Kopf. Und der Papa oder der Opa hat gemeint, die Krankheit ist so schlimm, dass ihm niemand helfen kann. Dann hat er beschlossen, er geht mit dieser schweren Krankheit in den Wald und ist dort verstorben.

Und wenn die Kinder weiter nachfragen?

Albert Meindl: Das tun sie manchmal, ja. Und dann sollte man es ihnen erklären, wie es

war. Das klingt ganz dramatisch, und gleichzeitig erleben die Kinder, das ist ganz ehrlich und stimmig. Man muss nicht gleich ins kleinste Detail gehen, aber grundsätzlich ganz klar sagen, dass der sich selbst das Leben genommen hat, weil die Kinder sich sonst den Rest zusammenfantasieren. Und das ist eigentlich viel belastender für sie. Manchmal hört man auch, dass die Eltern denken, man bringt das Kind oder Jugendliche damit auf die Idee, Suizid zu begehen. Das Gegen-

sie einen persönlichen Bezug haben. Hat sich zum Beispiel mal ein Elternteil von einem Mitschüler suizidiert oder ein Großelternteil oder Geschwister, dann retraumatisiert sich dieses Thema ein Stück weit, wenn man erneut mitbekommt, dass sich jemand das Leben genommen hat.

Wie oft kommt es vor, dass man als Kind schon einen persönlichen Bezug dazu hat?

Albert Meindl: Dass junge Menschen schon mit Suizid konfrontiert wurden, ist nicht

men. Das führt zu weiteren massiven Belastungen bei den jungen Leuten, weil sie das Gefühl haben, die Erwachsenen sind nicht ehrlich zu ihnen. Eigentlich sollte man dem Kind immer ein Angebot machen, offen darüber zu reden, und es fragen, was es erlebt hat und wie es ihm geht damit. Das Angebot darf es annehmen oder ablehnen. Die entscheidende Botschaft ist, dass Kinder die Erfahrung machen, Papa und Mama bieten mir an, dass ich sie dazu fragen darf.

eigenen extremen Schuldgefühlen, die eigentlich immer eine Rolle spielen bei Suizid, sachlich, cool, gefasst umgehen, um mit den betroffenen Kindern zu reden. Das ist in dieser Phase eine wirkliche Überforderung.

Was macht man in diesem Fall mit seinem Kind?

Albert Meindl: Da sind zum Beispiel Gespräche in der Klasse oder durch einen Notfallseelsorger ein ganz wichtiger erster Schritt. Wir hören das immer wieder, dass gerade Notfallseelsorger eine ganz wichtige Rolle für die Betroffenen spielen. Sie öffnen ihnen das Fenster des miteinander Redens – oder schweigen mit ihnen. Das ist auch ganz wichtig. Zu wissen, dass ich nicht alleine bin. Dass jemand da ist, der mir die Hand auf die Schulter legt und einfach durch die Nähe zeigt: Ich bin nicht alleine in dieser wahnsinnig schwierigen Situation.

Sie haben von Schuldgefühlen gesprochen, die aufkommen, wenn zum Beispiel der Partner sich das Leben nimmt. Welche Rolle spielen solche Gefühle bei Kindern?

Albert Meindl: In der Regel geht einem Suizid ja eine depressive oder psychotische Erkrankung voraus oder eine Suchterkrankung. Dann gibt es eine längere Krankheitsphase, die ganz schwierig für Angehörige ist. Der Erkrankte zeigt massiv Aggressionen und Desinteresse. Er findet unter Umständen alles schlecht, was die Kinder machen. Dann nimmt er sich das Leben. Dieser letzte Eindruck bleibt für die Kinder bestimmend. Sie denken: Es lag an mir. Ich war schlecht in der Schule, ich hab bestimmte Dinge nicht gemacht. Das ist ganz typisch. Dann ist es wichtig, dass sie sowohl vom anderen Elternteil als auch von Außenstehenden immer wieder hören, dass sie nichts dafür können und es nicht hätten verhindern können.

Wann sollte sich eine Familie professionelle Hilfe holen?

Albert Meindl: Wenn man in der Familie einen unter Depressionen oder ähnlichem leidenden Menschen hat, ist es sinnvoll, sich schon während der Erkrankung Hilfe zu holen. Das erleben wir in der Beratungsstelle immer wieder, dass Familien kommen und sagen, Suizidgedanken sind bei einem Elternteil ein Thema, sie haben Angst, dass es sich das Leben nimmt, und fragen, wie sie damit umgehen sollen. Diese begleitende fachliche Hilfestellung ist Gold wert. Wichtig ist, das von fachlicher Seite immer das Gefühl vermittelt wird, dass man sich als Familie bemühen kann, wie man will, und es trotzdem sein kann, dass sich der Elternteil das Leben nimmt, weil er schwer erkrankt ist.



„Papa und Mama bieten mir das an, dass ich sie dazu fragen darf.“ Diese Erfahrung sei ganz wichtig, wenn Kinder mit dem Thema Suizid in Berührung kommen, sagt Albert Meindl. Jäger

teil ist der Fall.

Wie lange belastet es Kinder, wenn sie einen öffentlichen Suizid gesehen haben?

Albert Meindl: Wenn Kinder einen Suizid nur im Vorbeigehen bemerken, dürfte das normalerweise nicht zu gravierenden Schwierigkeiten führen. Es kann mal eine kurze Episode mit Schlafstörungen oder Unruhe geben. Wenn das Erlebte doch zu gravierenden Schwierigkeiten führt, würde ich vermuten, dass das Thema noch einen anderen Bezug hat. Das Erlebte kriegt eine besondere Bedeutung, wenn junge Menschen es mit einem Todesfall oder Suizid verknüpfen, zu dem

so selten. Die Frage ist, wie damit umgegangen worden ist. War es ein Tabuthema oder wurde darüber gesprochen und wie?

Weshalb ist es wichtig, einen Suizid nicht zum Tabuthema zu machen?

Albert Meindl: Weil Kinder sonst keine Möglichkeit haben, über das Thema zu reden, eigene Fragen zu stellen, Gefühle, Ängste oder Sorgen mitzuteilen. Wenn man weiß, es ist etwas Schlimmes passiert, aber keiner redet darüber, geht das schnell in Richtung Vertrauensbruch. Man fühlt sich angelogen. Häufig werden Storys erzählt, die eigentlich nicht stim-

Oftmals denken Eltern aber wahrscheinlich, es ist besser solche Sachen vom Kind fernzuhalten, oder?

Albert Meindl: Das hat zwei Seiten für Eltern. Die eigene persönliche, nämlich wie sie selbst mit so einem schwierigen Thema umgehen können. Bleiben wir mal in der Familie. Zum Beispiel ein Elternteil suizidiert sich. Dann ist das ja erstmal für die ganze Familie ein absoluter Schock. Dass man an einer Krankheit sterben kann, ist schlimm, aber dass jemand nicht mehr leben will, ist eigentlich unvorstellbar. Das heißt, der andere Elternteil soll mit seinem eigenen Schock, seinen