

# Wenn Kinder trauern

19. November 2018

## Kinder und der Tod: Nützliche Tipps im Umgang mit dem Unvermeidlichen



© Pixabay/Monuta

Ein Familienmitglied stirbt – wie erklären wir das den Kindern und wie gehen wir mit dem Thema ihnen gegenüber um?

### **Folgende Tipps helfen, dass Kinder die Trauerbewältigung gut meistern.**

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, stehen Erwachsene neben ihrer eigenen Trauerbewältigung vor der Frage: Wie soll ich mit dem Kind über den Tod reden? Kinder in Beziehung mit dem Tod zu setzen, fällt schwer. Schließlich wollen wir sie zunächst vor den Schattenseiten des Lebens bewahren. Tritt der Fall jedoch einmal ein, können Erwachsene diese Phase tröstend begleiten. Offen darüber zu sprechen und Neugier auf das wichtige Thema zu wecken, sind in dieser Ausnahmesituation hilfreich für alle Beteiligten. Es ist schwierig Kindern den Tod nahe zu bringen. Doch es ist wichtig, das Thema „Sterben“ nicht zu verdrängen, denn damit ist keinem geholfen.

#### **1. Offen über den Tod sprechen**

„Wo ist Oma jetzt? Geht es ihr gut?“ Diese Fragen stellen Kinder am häufigsten. Die Antworten darauf sollten offen und ehrlich erfolgen, ohne Angst vor dem Thema. Beschönigungen, wie ‚Oma schläft jetzt‘ oder ‚sie befindet sich auf einer langen Reise‘ helfen dem Kind nicht, sie könnten sich dadurch sogar

fürchten. Sie fragen sich, ob sie selbst wieder aufwachen, wenn sie sich schlafen legen. Kinder können nicht abstrakt denken und nehmen solche Aussagen wörtlich auf.

## **2. Eigene Gefühle zeigen**

Betroffene Erwachsene sollten den Kindern erklären, warum sie selbst in den letzten Tagen viel geweint haben. Es hilft auch dabei, ihnen darzulegen, wie sie zeitweise Trost fanden. Kinder lernen so, dass Erwachsene die gleichen Gefühle haben, wie sie selbst. Eine trostspendende Umarmung hilft über den Verlust hinweg.

## **3. Kinder auf der Trauerfeier? Natürlich!**

Ab dem vierten Lebensjahr ist es gut, das Kind an einer Trauerfeier teilhaben zu lassen, damit es den zeremoniellen Ablauf kennenlernt. Dort wird viel über den Verstorbenen gesprochen, sich an ihn erinnert. Durch die Teilnahme lernt das Kind, auf seine ganz eigene Art und Weise Abschied zu nehmen. Es kann in der Kapelle herumlaufen, auf dem Schoß einer vertrauten Person sitzen oder Bilder malen, welche die Gefühle zum Ausdruck bringen. So gestaltet es sogar die Zeremonie aktiv mit – und die Bilder können schließlich mit in das Grab des Verstorbenen gelegt werden.

## **4. Urnenbestattungen bedürfen besonderer Aufklärung**

Bei einer Urnenbestattung sollten wir die Kinder allerdings altersgerecht vorbereiten. Kleine Kinder ängstigt der Gedanke, dass ein verstorbener Mensch verbrannt wird. Wir sollten dem Kinde lieber sagen: „Die Urne ist eine Erinnerung an Opa.“ Erst ab dem Grundschulalter verstehen Kinder diese Bestattungsform.

## **5. Erinnerungen bleiben**

Nach einer Bestattung mit dem Kind alte Fotoalben durchzublättern und positive Geschichten zu der verstorbenen Person zu erzählen, hilft das Verlustgefühl zu verstehen. Die Person ist fort, existiert aber weiter in den Gedanken. Es ist ein tröstliches Gefühl, zu wissen, dass geliebte Menschen nicht vergessen werden.

## **6. Keinen Druck ausüben**

Kinder trauern anders als Erwachsene. Aus diesem Grund sollten wir Kinder nicht dazu drängen, über den Tod zu sprechen. Oft wirken sich Trauerphasen neben Weinen auch durch Stille und Wutausbrüche aus. So überwinden Kinder das Ohnmachtsgefühl. Dabei ist es wichtig, den Gefühlen freien Lauf zu lassen. Dennoch trösten Umarmungen und die elterliche Nähe am meisten.

Quelle: Pressemitteilung Monuta Versicherungen

- [Mail](#)

