

Ein Kind trauert . . .

Sie wollen einem Kind helfen, das einen Verlust erlebt hat. Ob das Meerschweinchen tot da liegt, die geliebte Katze überfahren wird oder ein Familienmitglied stirbt - mit Kindern **über den Tod zu reden**, fordert uns heraus.

Ihr Wunsch zu helfen ist aber bereits der erste Schritt, um den Schmerz des Kindes zu lindern. Denn ein trauerndes Kind braucht Men-

schen, die bereit sind, sich mit seiner Trauer zu beschäftigen.

Hat Ihr Kind das Gefühl, dass Sie verstehen wollen und zuhören können, dann fühlt es sich nicht mehr allein.



Wie sag ich's meinem Kinde?

Auf Todesanzeigen finden sich oft Umschreibungen für den Tod: „Er ist von uns gegangen“ - „Sie ist sanft eingeschlafen“.

Solche Formulierungen ängstigen Kinder: Schlafen wird gefährlich. Und wieso ist er ohne Abschied weg gegangen? Hat sie uns nicht mehr lieb? Oder war ICH böse?

Vielleicht fällt Ihnen das schwer. Aber die **klare Aussage** „Sie ist tot.“ hilft Kindern, sich zu orientieren. Kinder werden dadurch nicht mehr erschreckt als durch die gut gemeinten, umschreibende Formulierungen der Todesanzeigen.

Für Kinder ist der Tod nicht immer schrecklich - sie **reagieren je nach Alter verschieden**. Kinder bis 5 Jahre sehen den Tod häufig nicht als endgültig an. Sie brauchen Unterstützung, die Endgültigkeit der Trennung wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Ist eine Bezugsperson gestorben, dann muss das Kind erfahren: Seine Welt und sein Wohlergehen sind gesichert.

Der Tod ist immer anders.

Kinder von 5-9 Jahren erkennen den Tod oft als endgültiges, unwiderrufliches Ereignis an - aber er trifft nur die anderen!

Dagegen ist **alles Technische** im Zusammenhang mit dem Sterben interessant. Ihre Fragen dienen den Kindern zur Orientierung ebenso, wie das Nachspielen einer Beerdigung. Je genauer Sie antworten, desto weniger ängstigt der Tod Ihr Kind - denn er gehört ins Leben!

Ab dem 9. Lebensjahr wird Kindern bewusst, dass sie **selber sterben können**. Fragen nach Gott und dem Schicksal der Verstorbenen werden wichtig, weil an ihnen das eigene Wohin im Tod hängt. Wie Sie darauf auch antworten - die Antwort sollte Ihrer eigenen Überzeugung entsprechen. Kinder wollen nicht getröstet werden!

Der Verlust eines Menschen und eines Tieres werden in diesem Alter ähnlich intensiv erlebt. Kann Ihr Kind die Trauer um das geliebte Tier angemessen durcharbeiten, so hat es, wenn ein Angehöriger stirbt, bereits eine Erfahrung, auf die es zurückgreifen kann.

Stationen auf dem Weg

Auf dem Weg der Trauer durchläuft jeder Mensch - auch ein Kind - emotional verschiedene Stationen. Diese **Phasen** können sich wiederholen. Wie lange jede einzelne Station dauert, ist unterschiedlich.

Zunächst nichts zu spüren, ist ein Schutzmechanismus: Wie bei einer schweren Verletzung, bei der zuerst kein Schmerz wahrzunehmen ist, ist es bei einer Todesnachricht: Keine emotionale Reaktion! Da kann es sein, dass ein Kind nach dem Verlust eines Elternteils lacht und spielt, als wäre nichts. Den **Alltag aufrechtzuerhalten**, hilft Kindern in dieser Phase am meisten.

Wenn das Kind erfasst, was geschehen ist, können mit der Traurigkeit auch Wut, Zorn und Aggression kommen: Diese Gefühle richten sich vielleicht gegen den Verstorbenen oder gar gegen das Kind selbst.

Lassen Sie **Aggressionen** zu, so lange sie sich verbal äußern und weder das Kind noch seine Umgebung gefährden.

Wenn die Tränen des Kindes kommen, ist die Umwelt oft schon zur Tagesordnung übergegangen. Es ist aber wichtig, **Tränen** auch in unpassenden Momenten zuzulassen.

Sind die Tränen getrocknet, wird Ihr Kind wieder fröhlich sein. Mit der Zeit werden die Abstände größer, die Tränen seltener.

Wichtig ist, dass Sie und Ihr Kind weiter über den Toten sprechen. Die **Erinnerung** ist Teil der Lebenserfahrung des Kindes geworden.

Kinder auf der Beerdigung?

Kinder ab 5 Jahren wollen oft auf Beerdigungen mitgehen. Kommen Sie diesem Wunsch nach - bieten Sie es sogar an. Die Teilnahme an der Beerdigung ermöglicht Kindern, die Wirklichkeit wahrzunehmen. Sie entwickeln keine ängstigenden Phantasien über Tod und Beerdigung.

Unverzichtbar ist aber, dass Ihr Kind von einem vertrauten Erwachsenen **begleitet** wird, der dem Kind in dieser Zeit ein ansprechbares Gegenüber sein kann.



Hilft Ihnen ein Gespräch?

Vielleicht haben Sie den Eindruck, mit Ihrem Kind besser reden zu können, nachdem Sie sich selbst ausgesprochen haben.

Dann wenden Sie sich an uns.

Dann wenden Sie sich gerne an uns.

Pfarrerin Antje Bertenrath (2542)

Antje.bertenrath@ekir.de

Pfarrerin Annekathrin Bieling (9087063)

Annekathrin.bieling@ekir.de

Pfarrer Niko Herzner (80618)

Niko.herzner@ekir.de

Pfarrer Dr. Stefan Heinemann (9086878)

Stefan.heinemann@ekir.de

Trauern mit Kindern - fünf Hinweise

- ↗ Kinder brauchen die Gelegenheit, zu lernen, wie man trauert. Daher sollte Ihr Kind schon über kleinere Verluste in seinem Leben trauern dürfen. Dann wird es später in der Lage sein, mit größeren Verlusten umzugehen.
- ↗ Kinder müssen über Todesfälle in ihrer Umgebung informiert werden. Ihr Kind nimmt die Aufregung der Erwachsenen wahr - und findet andernfalls eigene phantasievolle Antworten.
- ↗ Kinder müssen verstehen lernen, dass der Tod endgültig ist. Verwenden Sie keine Umschreibungen, die Ihr Kind missverstehen könnte!
- ↗ Kinder sollten sich vom Verstorbenen verabschieden können. Dann kann Ihr Kind das Geschehene begreifen. Dafür ist kein Kind zu jung.
- ↗ Kinder müssen Gelegenheit haben, ihre Gefühle angesichts eines Verlustes durcharbeiten. Ermuntern Sie Ihr Kind, seine Gefühle zu zeigen und auszudrücken.



Wenn Ihr Kind trauert . . .