

# Zehn Hilfen für Eltern im Umgang mit trauernden Kindern

## 1. Eigene Gefühle zeigen

Haben Sie keine Angst davor, den Kindern Ihre eigenen Gefühle zu zeigen. So haben diese die Möglichkeit, es auch zu lernen. Zeigen Sie Ihre Trauer ganz offen und überspielen Sie nichts. Kinder merken, wenn Emotionen und Sprache nicht zusammen passen.

## 2. Abschied nehmen lernen

Lassen Sie Kinder auch über für uns Erwachsene scheinbar unbedeutende Verluste im Leben trauern und unterschätzen Sie diese nicht. Wenn die Katze stirbt, Freunde wegziehen oder das Lieblingsspielzeug verloren geht, sind das alles Lernmöglichkeiten für Kinder, Abschied zu nehmen.

## 3. Über den Tod sprechen

Informieren Sie Kinder auf jeden Fall über einen bevorstehenden Tod oder einen Todesfall im näheren Familienkreis und erklären Sie diesen behutsam. Nennen Sie den Verstorbenen beim Namen. Kinder können sonst eine eigene Fantasie entwickeln, warum ein Mensch nicht mehr auf Besuch kommt, oder Erwachsene sich plötzlich anders benehmen.

## 4. Ehrlichkeit als Chance für eine gelingende Trauer

Seien Sie ehrlich zu Ihren Kindern und vermitteln Sie ihnen, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Wenn Sie die Situation verharmlosen, weckt das bei den Kindern früher oder später Enttäuschungen, weil eine falsche Hoffnung geweckt wurde.

## 5. Abschied ermöglichen

Oft wird Kindern die Möglichkeit vorenthalten, Abschied zu nehmen, weil man sie schützen und ihnen ein Begräbnis nicht zumuten möchte. Kindern schadet es nicht, wenn sie Tote sehen oder diese berühren. Ganz im Gegenteil: Kleine Kinder gehen mit dem Tod noch sehr unbefangen um. Größere haben oft das Bedürfnis, sich zu verabschieden oder am Begräbnis teilzunehmen, trauen sich das aber nicht zu äußern. Daher ist es wichtig, Kinder zu Trauerfeierlichkeiten mitzunehmen bzw. sie bei der Gestaltung mit einzubeziehen und sie nicht auszuschließen. Ein wichtige Grundregel: Kein Kind sollte gegen seinen Willen an einer Beerdigung teilnehmen

Referat für Trauerpastoral, [www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral](http://www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral)  
Katholisches Familienwerk, [www.kath-kirche-kaernten.at/kfw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfw)



# Zehn Hilfen für Eltern im Umgang mit trauernden Kindern

## 6. Nähe geben

Gerade im Trauerfall brauchen Kinder viel Aufmerksamkeit und die Möglichkeit, ihre Gefühle zu zeigen. Geben Sie dem Kind Raum für seine Gefühle, nehmen Sie sich viel Zeit, wenn es weint oder Angst hat. Kinder fragen entsprechend ihres Alters. Sie selbst müssen nicht auf jede Frage eine Antwort wissen. Fragen Sie Ihr Kind, was es selbst für eine Antwort hätte.

## 7. Kinder brauchen Sicherheit

Vermitteln Sie dem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und beruhigen Sie es. Wenn Kinder einen lieben Menschen verlieren, haben sie Angst, dass auch andere plötzlich sterben könnten. Die Garantie, dass Sie alt werden und immer da sein werden, können Sie Ihrem Kind nicht geben. Sie können ihm aber vermitteln, dass Sie alles dazu tun werden, um alt zu werden und für Ihr Kind da zu sein.

## 8. Auf Veränderungen achten

Auch Kinder möchten Erwachsene schützen, indem sie ihre Gefühle nur heimlich zeigen. Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten des Kindes, wie Rückzug oder auffallende Hilfsbereitschaft. Das Leiden eines Kindes drückt sich oft auch sehr leise aus. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es seine Gefühle immer zeigen darf und leben Sie ihm das auch vor.

## 9. Begleiten

Kinder brauchen Begleitung beim Trauern. Sie suchen sich instinktiv jene Person aus, mit der sie über ihre Trauer sprechen möchten. Das können auch mehrere Personen sein.

## 10. Teilnahme am Begräbnis

Stellen Sie Ihrem Kind frei, ob es zum Begräbnis gehen möchte oder nicht. Bei Teilnahme sorgen Sie dafür, wenn Sie selbst sehr betroffen sind, dass eine vertraute Person sich während der Begräbnisfeierlichkeit um Ihr Kind kümmert. Beschreiben Sie dem Kind den Ablauf und was es erwarten wird.



Referat für Trauerpastoral, [www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral](http://www.kath-kirche-kaernten.at/trauerpastoral)  
Katholisches Familienwerk, [www.kath-kirche-kaernten.at/kfw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfw)