

# Wenn vor Weihnachten ein Lieber Mensch verstorben ist

geschrieben von Redakteur | Dezember 22, 2021



## Kinder trauern anders als Erwachsene

Kinder gehen anders mit dem Tod um als Erwachsene. Und Kinder trauern anders. Damit sie mit Ihrer Trauer umgehen können, brauchen auch sie Unterstützung. Der Kinderarzt Prof. Dr. Sven Gottschling rät, den Nachwuchs offen und vor allem altersgerecht anzusprechen – mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld.

### Was bedeutet Tod?

Denn je nach Alter nehmen Kinder den Tod unterschiedlich wahr. So können die Kleinen unter drei Jahren gar nicht begreifen, was Sterben und Tod bedeutet. Sie verstehen zwar, dass sich etwas verändert hat, dass der Verstorbene nicht mehr da ist. Doch sind sie häufig überzeugt, dass dieser weggegangen ist und daher auch wiederkommen könnte. Dass es sich um einen Abschied für immer handelt, können sie noch nicht erfassen.

# **Unabänderlich, endgültig**

Auch Kinder zwischen drei und sechs Jahren, sagen Experten, nehmen den Tod noch als etwas Vorübergehendes wahr. Allerdings kann ihre Verwirrung über einen hautnah erlebten Verlust zum Teil sehr groß sein und sich auch auf ihr Verhalten auswirken.

Erst ältere Kinder beginnen zu verstehen, dass der Tod etwas Endgültiges und Unabänderliches ist. Manchmal reagieren sie darauf mit Verlust- und Trennungsängsten und zeigen sie körperliche Symptome wie zum Beispiel Schmerzen oder Magen-Darm-Probleme.

# **Aufrichtig und ehrlich antworten**

Was allen gemeinsam ist: Kinder möchten gern begreifen, was passiert ist, wenn sie mit Trauer, Sterben und Tod in Berührung kommen oder gekommen sind. „Und deshalb ist es wichtig, auf ihre Fragen in einfacher Sprache zu antworten – und nicht zu lügen“, rät Pastor Andreas Loeb aus Hamburg.

Auf Formulierungen wie „der Opa ist friedlich eingeschlafen“ sollte man daher besser verzichten. Der Großvater ist nicht eingeschlafen. Denn er wacht ja nicht mehr auf und kommt auch nicht mehr wieder. Solche Sätze können bei Kindern sogar Ängste vor dem eigenen Einschlafen wecken. „Es geht gar nicht darum, zu viel zu erklären, sondern mit kurzen, knappen Informationen auf die Fragen der Kinder einzugehen. Um den Kindern das Gefühl zu geben, dass sie immer wieder nachfragen können,“, sagt Loeb

# **Wie kommt man überhaupt ins Gespräch?**

Ins Gespräch kommt man mit den Kindern am besten, indem man über ihre Gefühle oder über die eigenen spricht. Und das ist

eine echte Herausforderung. „Denn wir haben den Kindern meist nicht beigebracht, über Gefühle zu sprechen“, so Loeb. „Und oft können wir es ja noch nicht einmal selber.“

Dabei sollten Erwachsene ihre eigene Trauer nicht vor den Kindern verstecken. Sondern sie offen zeigen. Denn das ist die Botschaft: Es ist in Ordnung, traurig zu sein. Es ist in Ordnung, Gefühle zu zeigen und zu weinen. Erwachsene sind auch Vorbilder.

Trauernde sehnen sich oft danach, sich mit Gleichgesinnten über solche Themen wie Kinder & Trauer auszutauschen.

Der Artikel wurde uns von TrostHelden zur Verfügung gestellt. TrostHelden ist eine Trauerhilfe, die online Trauerfreunde vermittelt. Das sind Menschen, die einen ähnlichen Schicksalsschlag erlebt haben. Möglich wird das durch ein spezielles Computerprogramm, das TrostHelden zusammen mit Experten aus Trauerhilfe, Hospizbewegung, Psychologie und digitalem Matching entwickelt hat. Der Algorithmus macht es möglich, dass sich Trauernde finden, die perfekt zueinander passen und tiefes Verständnis füreinander haben. Die persönlichen Trauerfreunde unterstützen, trösten und helfen sich gegenseitig.

Mehr zu TrostHelden finden Sie unter <https://www.trosthelden.de/>