

Kinder und Trauer – am besten geht's gemeinsam

geschrieben von Redakteur | Januar 29, 2022



Offen und gemeinsam trauern hilft Kindern am meisten

Abschied nehmen ist niemals leicht. Schon gar nicht, wenn man sich für immer von einem Menschen oder dem [geliebten Haustier](#) trennen muss. Umso wichtiger ist es, dass Sie aktiv mit der Trauer umgehen und auch Ihr Kind in den Prozess mit einbeziehen. Wenn Sie offen mit Ihrer Trauer umgehen, können Sie danach im Idealfall gestärkt in die gemeinsame Zukunft blicken.

Warum trauern wichtig ist

Trauern ist nicht nur schmerzhaft, sondern auch wichtig für uns Menschen. Die aktuelle Wissenschaft ist sich einig, dass unverarbeitete Trauer das psychische Wohlbefinden auf Dauer gefährdet und zu schwerwiegenden Erkrankungen führen kann. Natürlich trauert niemand gerne. Doch Psychologinnen und Psychologen haben herausgefunden, dass Trauer das persönliche Wachstum fördert und von den Trauernden selbst im Nachhinein oft als positiv wahrgenommen wird.

Wie Kinder trauern

Kinder haben schon früh ein [Verständnis vom Tod](#). Allerdings realisieren sie erst ab einem Alter von neun bis zehn Jahren, dass dieser einen unwiederbringlichen Einschnitt darstellt. Davor erleben sie zum Beispiel den Verlust eines verstorbenen Menschen als vorübergehenden Abschnitt.

Bei Erwachsenen verläuft die Trauer typischerweise in vier aufeinander folgenden Phasen. Doch Kinder trauern anders. Man spricht bei unseren Kindern von [einer tropfenweisen Trauer](#). Das heißt, dass die Trauer sich bei ihnen von Tag zu Tag unterschiedlich stark äußern kann. Viele Kinder fangen etwa nach einer kurzen Traurigkeit schnell wieder an zu spielen, zu lachen oder zu toben – nur um danach doch wieder niedergeschlagen zu sein. Für manche Erwachsene mag das befremdlich wirken. Doch auch dieses Verhalten ist ein Ausdruck von Trauer. Ebenso kann es vorkommen, dass trauernde Kinder unter Schlafstörungen, ängstlichem Verhalten oder sogar körperlichen Beschwerden leiden.

Egal, wie Ihr Kind trauert: Das Wichtigste ist, dass Sie Ihrem Kind in dieser schwierigen Zeit besonders viel Aufmerksamkeit schenken und geduldig mit ihm umgehen. Versuchen Sie Ihrem Kind die Situation zu erklären und beziehen Sie es aktiv in Ihre eigene Trauer und die damit einhergehende Bewältigung mit ein. Obwohl es vielleicht einfacher erscheint, ist es wichtig, dass Sie den Grund Ihrer Trauer nicht tabuisieren, sondern offen mit der Situation umgehen.

Was Kindern hilft

Es ist immer besser, über die eigene Traurigkeit zu sprechen, als das Thema totzuschweigen. Wenn Ihr Kind sieht, wie Sie weinen, fällt es ihm auch leichter. Das ist wichtig, denn genau wie wir Erwachsenen, brauchen auch Kinder die Möglichkeit, sich mitzuteilen und ihre Gefühle nach außen zu

transportieren.

Neben kullernden Tränen gibt es viele weitere Ausdrucksformen der Trauer. Durch Malen, Singen, Tanzen oder Basteln können viele Kinder ihren Emotionen einfacher freien Lauf lassen als mit Worten.

Auch bestimmte Trauer-Orte können helfen. Das kann ein Grab sein oder ein Platz, der mit dem oder der Verstorbenen verbunden wird. Begeben Sie sich gemeinsam an solche Orte, um dort bewusst zu trauern und inne zu halten. Zugleich sollte es jedoch auch Orte geben, an denen nicht getrauert wird. Zum Beispiel im Kindergarten. Denn trauern ist psychisch und physisch anstrengend. Deshalb ist es wichtig, Ihrem Kind auch immer wieder Pausen einzuräumen.

Quelle: Eine Pressemitteilung von KMK kinderzimmer GmbH & Co. KG