

## ***Was Kinder brauchen, wenn sie trauern***

von: Elke Hoffmann

**Akzeptanz:** Ein Kind braucht das Gefühl, Kind sein zu dürfen. Jede Art und Weise, wie ein Kind trauert, sollte akzeptiert werden. Kinder wollen in ihren Gefühlen wahrgenommen, sie wollen gesehen werden. Und sie brauchen Menschen, die es mit ihnen aushalten.

**Gefühlsäußerungen erlauben:** Es ist eine entscheidende Hilfe für ein Kind, wenn ihm alle Gefühlsäußerungen erlaubt werden. Es braucht die Erlaubnis traurig zu sein, auch wenn wir es kaum mit ansehen können. Es darf aggressiv sein – wir wissen, daß es damit wieder aufhören wird. Es hat die Freiheit, sich zurückzuziehen und eher mit Gleichaltrigen zusammenzusein – besonders für Jugendliche ist das wichtig. Kinder brauchen die Erlaubnis fröhlich zu sein, zu spielen, ihre eigenen Interessen zu verfolgen – und dazu brauchen sie andere Kinder.

**Körperliche Wärme und Nähe, Geborgenheit:** Körperliche Nähe und Wärme sind eine große Hilfe in der Trauer. Es ist gut, immer wieder auf den Schoß genommen zu werden und mit einem Erwachsenen weinen zu dürfen, der selbst über diesen Verlust trauert. Das gemeinsame Traurigsein ist ein großer Trost. Kinder brauchen deshalb (außer den trauernden Eltern) andere Menschen (Großeltern, PatInnen), die ihnen verlässlich zu Seite stehen.

**Trauer zulassen:** Kinder lernen das Trauern von Erwachsenen. Deshalb ist es wichtig, daß sie die „Großen“ trauern und vielleicht weinen sehen. So lernen sie, Traurigkeit auch bei sich selbst zuzulassen.

**Erinnerungen:** Es kann Eltern und Kinder verbinden und ihre Trauer lindern, wenn sie sich gemeinsam an den verstorbenen Menschen erinnern. Sie können sich Fotos ansehen und erzählen, was sie mit ihm/ ihr erlebt haben. Für Kinder kann es eine Hilfe sein, die Orte zu besuchen, die an die/den Verstorbene/n erinnern. (Möglichkeit: im Abendgebet an die/den Verstorbene/n denken). Wichtig ist jedoch immer darauf zu achten, was das Kind will.

**Genau Auskunft (Informationen):** Kinder brauchen eine ehrliche Auskunft über die Todesursache – am besten von einer vertrauten Bezugsperson. Sie wollen genau wissen, wer oder was an dem Tod schuld ist und ob wirklich genug für diesen Menschen getan wurde. Das ist auch wichtig, um Kinder auf den Tod eines Menschen vorzubereiten.

**Übergangsobjekt:** Die meisten Kinder suchen sich bei einem Verlust einen Gegenstand, dem sie vorübergehend ihre Liebe widmen können. Ein Gegenstand, der für ihre Beziehung mit dem verstorbenen Menschen bedeutsam war, ist für sie sehr wertvoll. Eltern sollten deshalb versuchen, ihrem Kind ein solches Andenken zu geben.

**Mit allen Sinnen:** Kinder brauchen Erfahrungen, die sie mit allen Sinnen machen können. Vielleicht wollen sie den Toten/ die Tote noch einmal berühren, vielleicht zum Abschied ein Bild malen oder die Trauerfeier mit gestalten. Kreatives Gestalten gleich welcher Art kann Kindern helfen, Gefühle zu verarbeiten. Je nach Vorliebe des Kindes kann das Malen, Werken, Singen, Geschichten erfinden und vieles mehr sein. Vielleicht gestalten sie ein Erinnerungsalbum. Älteren Kindern kann es helfen, Tagebuch zu schreiben.

**Und ganz wichtig:** Kinder brauchen Menschen, die ihnen zeigen: Schön, dass es dich gibt!