

## Wie denken Kinder über Tod und Sterben?

**Säuglinge und Kleinkinder** können emotional Trauer empfinden, wenn wichtige Bezugspersonen fehlen, und suchen nach ihnen. Sie drücken sich mit ihren Möglichkeiten aus (z.B. Weinen oder Nörgeln). Konkrete Vorstellungen vom Tod haben sie noch nicht. Wichtig ist, liebevoll für das Kind da zu sein.

**Im Kindergartenalter** befragen Kinder oft unbefangen und direkt die Erwachsenen, der Tod weckt Neugierde. Ihnen ist die Endgültigkeit des Todes noch nicht richtig bewusst. In der weiteren Entwicklung erleben sie, dass Pflanzen und Tiere sterben können, halten das aber für einen vorübergehenden Zustand. Sie beginnen darüber nachzudenken, was nach dem Tod ist.

**Im Grundschulalter** beschäftigen sich Kinder mit den Geheimnissen von Leben und Tod, mit Unsterblichkeit und mit der Seele. In diesem Alter begreifen sie, dass der Tod auch sie treffen kann und dass er unumkehrbar ist.

**Mit der Pubertät** nähert sich das Todesbewusstsein und der Umgang mit Trauer dem Verständnis und Verhalten von Erwachsenen an.

**Grundsätzlich:** Sprechen Sie altersgemäß mit Ihrem Kind über Tod und Trauer so wie über andere Dinge auch. Kinder dürfen ihre Fantasie(n) zum Ausdruck bringen. Sie dürfen mit dem Kind auf Antwortsuche gehen und müssen nicht auf alles Antworten haben.

### Literatur:

- Schroeter-Rupieper: Geht Sterben wieder vorbei?
- Olbrich: Abschied von Tante Sofia
- Weitze, Battut: Wie der kleine Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging
- Hubka, Hammerle: Wo die Toten zuhause sind
- Heine, Vöhringer: Leni und die Trauerpfützen
- Mennen: Wieso Weshalb Warum Band 42: Abschied, Tod und Trauer
- Bücken-Schaal: Kinderrostgebete für kleinen und großen Kummer, Don Bosco
- Specht-Tomann: Trauernden Kindern Halt geben – Was Eltern tun können

### Weitere Informationen:

- Arbeitshilfe „Finn kommt nicht wieder“ erhältlich beim Bistum Osnabrück s.u.
- [bistum-osnabrueck.de/thema/hoffnung/trauer](http://bistum-osnabrueck.de/thema/hoffnung/trauer)
- Trauergruppe Kinder: z.B. [dekanat-el-sued.de/tod](http://dekanat-el-sued.de/tod)
- [www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/mit-kindern-ueber-den-tod-reden](http://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/mit-kindern-ueber-den-tod-reden)
- [www.reliki.de/wimmelbild/leben-tod](http://www.reliki.de/wimmelbild/leben-tod)

### Wohin Sie sich wenden können:

An Ihre Kirchengemeinde vor Ort

### Bistum Osnabrück

Referat für Trauerseelsorge | Martin Splett  
Domhof 12, 49074 Osnabrück  
Telefon: 0541 318254  
E-Mail: [m.splett@bistum-os.de](mailto:m.splett@bistum-os.de)

Referat Kindertagesstättenpastoral | Kerstin Silies  
Gerhard-Kues-Str.16a, 49808 Lingen  
Tel.: 0591-6102250  
E-Mail: [k.silies@bistum-os.de](mailto:k.silies@bistum-os.de)

Referat Seelsorge | Alexander Rolfes  
Domhof 12, 49074 Osnabrück  
Telefon: 0541- 318-267  
Mobil: 0151- 74530051  
Email: [A.Rolfes@bistum-os.de](mailto:A.Rolfes@bistum-os.de)

## Wenn Kinder Trauern



## In Ihrem Umfeld ist ein Mensch gestorben, der Ihnen wichtig war?

Dann möchten wir Ihnen unser Beileid aussprechen.

Als Christen glauben wir an die Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Mit den Menschen, die gestorben sind, gibt es auch weiterhin eine Verbindung – über den Tod hinaus. Zugleich braucht Trauer ihren Raum.

Sicher möchten Sie Ihr/ein Kind einfühlsam begleiten. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen eine Unterstützung an die Hand geben.



## Wie sage ich es meinem Kind?

Tun Sie nicht so, als sei alles in Ordnung. Kinder haben feine Antennen. Sie spüren, wenn etwas nicht stimmt. Wenn Sie Ihre eigene Trauer zeigen, darüber sprechen, kann das Ihrem Kind helfen, mit dem schmerzlichen Verlust zurecht zu kommen. So können Sie zum „Trauervorbild“ werden. Zu trauern ist normal und gesund. Viele Kinder können jedoch ihre Gefühle dazu noch nicht einordnen. Sie brauchen die Vergewisserung, dass es okay ist, wie sie empfinden.

Die Todesnachricht überbringen. Sprechen Sie zeitnah mit dem Kind, damit es spürt, dass es auch in Krisensituationen dazugehört und nicht ausgeschlossen wird. Sprechen Sie wahrheitsgemäß und in einfachen, klaren Worten, z. B.: „Es ist etwas passiert und ich möchte es dir erklären.“ Verschleiernde, beschönigende Sprache irritiert Kinder. Vermeiden Sie Ausdrücke wie „ist weggegangen“ oder „eingeschlafen“. Als Folge kann ein Kind bei kurzen Trennungen Angst bekommen oder davor, ins Bett zu gehen.

Zudem eine Bitte: Informieren Sie Betreuungspersonen (z.B. in Krippe, KiTa, Schule) über die Situation, damit dort achtsam auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingegangen werden kann.

## Wie reagieren Kinder auf den Verlust?

Trauer meint Umgang mit einem schmerzlichen Verlust.

Wir Menschen reagieren auf den Tod unterschiedlich und trauern auf je eigene Weise.

Es gibt keinen für alle „richtigen“ Trauerweg.



## Mögliche Reaktionen von Kindern auf den Tod von wichtigen Menschen – oder auf die Trauer von Erwachsenen in ihrem Umfeld:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Bauchschmerzen, Einnässen
- Angst allein gelassen zu werden, Trennungsängste
- Angst um Angehörige, Angst um sich selbst
- Offene Gefühlsausbrüche, stiller Rückzug
- Plötzlicher Wechsel zwischen Traurigkeit, Spaß, Aufgedretheit, Gereiztheit, Wut (sog. Pfützentrauer: „Kinder springen in die Trauer hinein und wieder heraus“)
- Kindliche Unbekümmertheit und offene Fragen, die Erwachsene irritieren können
- Wut auf das, was passiert ist, auf die verstorbene Person, auf Gott
- Verhaltensveränderungen gegenüber Menschen
- Selbstvorwürfe, Schuldfrage (Bin ich schuld? Habe ich etwas falsch gemacht?)
- Häufig wiederkehrende Fragen



Im Laufe der weiteren Entwicklung des Kindes kann die Trauer immer wieder zum Vorschein kommen, unter Umständen in einer anderen Form. Seien Sie für die Fragen des Kindes offen und an seiner Seite.

## Wie kann ich mein Kind in der Trauer begleiten?

Seien Sie für Ihr Kind da: Sie können trösten, Nähe anbieten, offen sprechen und auf Fragen eingehen, sowohl Tränen als auch Freude zulassen, von Ihren Gefühlen, Hoffnungen und Unsicherheiten erzählen.

Sie können etwas Praktisches mit Ihrem Kind machen, wenn es das mag: Eine Erinnerungskiste gestalten, Fotos anschauen, über Erlebnisse mit der/dem Verstorbenen reden, beten, eine Kerze in der Kirche anzünden, eine Kerze oder etwas anderes für das Grab gestalten, auf den Friedhof gehen, Bilderbücher anschauen und vieles mehr

Zugleich ist wichtig – auch für Ihr Kind –, dass Sie ebenfalls an sich selbst denken und auf sich Acht geben. Die Kinder dürfen Ihre Trauer sehen.

## Sollen Kinder zur Bestattung mitkommen?

Eine allgemeingültige Antwort gibt es nicht. Kinder brauchen altersgerechte Formen der Verabschiedung. Die Teilnahme an der Bestattung kann dem Kind helfen, Abschied zu nehmen. Kinder brauchen schützende Begleitung, sei es durch Sie oder durch eine andere vertraute Person. Diese kann Fragen beantworten und das Kind begleiten, wenn es zum Beispiel während der Trauerfeier nach draußen gehen möchte. Kinder brauchen vorab Informationen über den Ablauf einer Bestattung (schwarz gekleidete Personen, Tränen, offenes Grab oder traurige Lieder). Alternativ können Sie sich jedoch mit dem Kind vorab in der Friedhofskapelle verabschieden oder später noch einmal gemeinsam zum Grab gehen. Je nach Alter können Kinder bei einem sogenannten Lichtegeben eine Kerze anzünden oder eine Fürbitte übernehmen.

