

*Dieses Buch widme ich  
unseren vier Kindern –  
Anna Katharina, Maria Magdalena  
und unseren beiden Ungeborenen.*

Christine Fleck-Bohaumilitzky

# Wenn Kinder trauern

Was sie fühlen – was sie fragen –  
was sie brauchen

Aktualisierte  
Neuausgabe

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

Aktualisierte Neuausgabe 2023

(c) 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: GoodStudio/shutterstock

iStock\_000014825053\_ideabug

Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Graspo, Zlín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1498-6 (Print)

ISBN 978-3-8436-0871-8 (eBook)

# Inhalt

—— Vorwort .....	7
Kinder trauern bei vielen Gelegenheiten	8
Trauern sollte möglichst früh gelernt werden .....	9
—— Wie Kinder Tod und Trauer erleben .....	11
Trauer – Schwerstarbeit für die Seele...	12
Kinder trauern anders .....	14
Wie Erwachsene glauben, dass Kinder sich den Tod vorstellen .....	16
Wie Kinder sich den Tod vorstellen .....	17
Säuglinge bis zum 10. Monat .....	17
Babys zwischen 10 und 24 Monaten ...	19
Vorschulkinder (3 bis 6 Jahre) .....	20
Grundschul Kinder (6 bis 9 Jahre) .....	24
Kinder zwischen 9 und 12 Jahren .....	26
Jugendliche .....	28
Die beste Trauerarbeit: Offenheit .....	30
—— Wann Kinder trauern .....	33
Leben und Sterben in der Natur .....	34
Kleine Abschiede im alltäglichen Leben .....	35
Materielle Verluste .....	37
Trennung und Scheidung .....	38

Der Tod geliebter Haustiere .....	40
Der Tod fernstehender Menschen .....	44
Der Tod eines Freundes oder einer Freundin.....	46
Der Tod der Großeltern .....	48
Der Tod eines Geschwisterkindes .....	52
Der Tod der Eltern.....	60
 — Was trauernde Kinder brauchen.....	69
Verschweigen bedeutet: dramatisieren.	70
Die Bedürfnisse trauernder Kinder .....	70
Wenn Abschiednehmen nicht möglich war .....	87
 — Was Kinder über den Tod wissen wollen ..	89
Häufige Fragen von Kindern.....	90
Häufige Fragen von Erwachsenen.....	94
 — Bücher .....	101
für trauernde Kinder und Jugendliche .....	102
für Erwachsene .....	107
 — Adressen .....	109
 — Verwendete Literatur.....	110

# Vorwort

Lange saßen sie dort und  
hatten es schwer, doch sie  
hatten es gemeinsam schwer  
und das war ein Trost.

Leicht war es trotzdem nicht.

*(Astrid Lindgren, Ronja Räubertochter)*



Groß ist die Unsicherheit von Erwachsenen im Umgang mit Kindern, wenn es um Sterben, Tod und Trauer geht. Immer wieder behaupten Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte, das Kind sei noch zu jung, um zu verstehen, was Tod bedeutet. Es sei zu jung, um sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Die Erwachsenen wollen es vor der Realität des Sterbens und des Todes schützen, sie wollen es vor Trauer bewahren und nicht mit etwas belasten, dessen Bedeutung das Kind ihrer Meinung nach noch gar nicht erfassen kann.

Doch Kinder sind sich der Realität von Tod und Trauer bewusster, als Erwachsene oft annehmen. Sie könnten ganz natürlich damit umgehen, wenn sie es dürften. Sie haben je nach Alter und Erfahrungen ihre eigenen Vorstellungen von den Begriffen Leben und Tod.

Um Kinder zu verstehen und ihnen auch helfen zu können, müssen auch die Erwachsenen sich mit dem Themenkreis auseinandersetzen und selbst wissen, was Tod und Trauer für Kinder in den verschiedensten Altersstufen bedeuten können.

### —— Kinder trauern bei vielen Gelegenheiten

Das stärkste Erlebnis von Trauer, die stärkste Erfahrung mit Trauer machen wir wahrscheinlich alle beim Tod eines geliebten Menschen.

Aber nicht nur der Tod ist Anlass zur Trauer – gerade bei Kindern gibt es die verschiedensten Situationen, in denen sie trauern: das Weggehen der

Mutter, der Verlust eines geliebten Kuscheltieres oder des Schnullers, der Abschied vom Kindergarten, von der Schule, von einer gewohnten Umgebung, zum Beispiel durch Umzug in eine neue Wohnung, die Trennung von einer Freundin, von einem Freund, der Tod eines Haustieres ...

Je früher Kinder lernen, mit Schmerz und Trauer umzugehen, desto besser kommen sie mit den großen und kleinen Abschieden im Leben zurecht.

## Trauern sollte möglichst früh gelernt \_\_\_\_\_ werden

Uns Erwachsenen fällt es oft schwer, das Gefühl der Trauer anzunehmen und bewusst zu erleben – und das, obwohl die Trauer zu unserem Leben gehört wie auch die Liebe. Kinder gehen mit Verlusten und Abschieden anders um.

Eines gilt für Kinder wie für Erwachsene: Je früher Kinder lernen, mit den Gefühlen von Schmerz und Trauer umzugehen, desto besser kommen sie mit den großen und kleinen Abschieden im Leben zurecht, umso eher ist es möglich, die kleinen und großen Verluste im Leben eines Menschen, eines Kindes zu gestalten und diese Gefühle auch ernst zu nehmen.

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, mehr Sicherheit im Umgang mit trauernden Kindern zu entwickeln, Ihr Verständnis für kindliche Trauer zu vergrößern, Ihnen Möglichkeiten der Begleitung



trauernder Kinder aufzuzeigen und Sie selbst vielleicht auch zur Auseinandersetzung mit diesem Thema anregen.

*Christine Fleck-Bohaumilitzky*

*April 2016*

# Wie Kinder Tod und Trauer erleben

Kinder gehen je nach Alter anders mit ihrer Trauer um – doch immer brauchen sie dabei Unterstützung.



„Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen, wenn wir sie in ihrem Ausdruck behindern“, meint Trauerforscher Jorgos Canacakis (1987). Trauer ist ein sehr persönliches Lebensgefühl, eine tiefe und unausweichliche Erfahrung, die den ganzen Menschen betrifft. Trauer ist nicht nur mit einem einzigen Gefühl verbunden, sondern mit einem ganzen Bündel von Gefühlen.

### — Trauer – Schwerstarbeit für die Seele

Trauer ist eine gesunde Reaktion auf einen Verlust. Ohne sie wäre es weder Erwachsenen noch Kindern möglich, schmerzhafteste Verluste in ihr Leben zu integrieren und sich neu zu orientieren. Kein Mensch bleibt von Trauer verschont, sie kann nicht weggeschoben oder für immer verdrängt werden, es ist wichtig, sie zu durchleben. Trauer ist Schwerstarbeit für die Seele, was sehr schön im folgenden Gedicht von Gottfried Benn zum Ausdruck kommt:

Ich trage dich wie eine Wunde  
auf meiner Stirn, die sich nicht schließt.  
Sie schmerzt nicht immer. Und es fließt  
das Herz sich nicht draus tot.  
Nur manchmal plötzlich bin ich blind und spüre  
Blut im Munde.

Trauer tritt nicht nur in Verbindung mit Tod auf. Fast täglich müssen wir uns von irgendetwas oder von irgendjemandem verabschieden – von der

Brust der Mutter, von einem verloren gegangenen Kuscheltier, vom Kindergarten, von der Schule, von Freunden, vom Arbeitsplatz, von einer Wohnung, von Jugend, Schönheit und Gesundheit, von erwachsenen Kindern ... Alle diese Ereignisse müssen verarbeitet werden, und das können wir, indem wir trauern.

### —— Die Trauer verarbeiten

Bereits 1915 prägte Sigmund Freud den Begriff „Trauerarbeit“. Damit ist einerseits der Verarbeitungsprozess des Verlustes gemeint, andererseits auch die Begleitung eines Trauernden, einer Trauernden. Nach Freud ist Trauer eine vorübergehende (depressive) Verstimmung im Sinne einer verständlichen Reaktion auf unglückliche Lebensereignisse.

Trauerarbeit ist also von den Trauernden selbst und auch von den Menschen zu leisten, die ihnen am nächsten stehen. Sie ist eine sehr intensive Form von Nächstenliebe, die nicht nur durch Reden, sondern auch durch Taten umgesetzt wird.

### —— Trauer verläuft in Zyklen

Trauern ist kein linearer Vorgang, der Anfang und Ende hat, Trauern ist ein eher zyklisch verlaufendes Geschehen. Trauer hat das Ziel, uns einen Verlust begreifen zu lassen und dem Erlebten einen Platz in unserem Leben einzuräumen. Das kann nicht von heute auf morgen geschehen, sondern braucht Zeit.

Hat die Trauer ihre Aufgabe erfüllt, kann sie sich wieder zurückziehen – das Leben kann sich wieder von einer anderen Seite zeigen, der Verlust wird in das Leben integriert.

### —— Kinder trauern anders

Erwachsene fühlen sich oft ziemlich hilflos, wenn sie mit trauernden Kindern zu tun haben. Manche meinen sogar, dass Kinder leicht abzulenken sind, schnell vergessen und dass man ihnen die Trauer auch ausreden kann. Das ist aber nicht so. Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie weinen nicht immer dann, wenn es von ihnen „erwartet“ wird. Sie wollen dann traurig sein dürfen, wenn sie es für richtig halten.

Kindliche Trauer ist sprunghaft und wird von Erwachsenen nicht immer richtig verstanden. Gertrud Ennulat verwendet dafür ein sehr schönes Bild: Die Trauer von Erwachsenen wird oft mit dem Waten durch einen Fluss verglichen, dessen Ufer nicht zu erkennen ist.

Kinder stolpern in Pfützen der Trauer hinein und springen wieder weiter. Längere Trauerzustände wären eine zu große Bedrohung für ihre Person, die sich ja erst im Aufbau befindet.

Das Bild von der Trauerpfütze, in die das Kind springt, zeigt die Dynamik seiner Trauer. Manches Mal ist die Pfütze groß und besonders matschig, dann wieder spritzt es nur wenig. Kinder können in einem Moment furchtbar traurig sein und im nächs-

ten wieder ganz fröhlich, so als hätte man einen Schalter betätigt.

Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen Fluss. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer und springen dann wieder weiter.

### —— Antworten erleichtern die Trauerarbeit

Kinder wollen immer wieder hören, wie es war, als der Opa verunglückte, das Kaninchen starb oder wo das Kuscheltier vergessen und nicht wieder gefunden wurde. Durch diese immer wieder gestellten Fragen machen sie sich auf die Suche nach Antworten und diese Suche ist zugleich Teil ihrer Trauerverarbeitung. Wichtig ist es dann, den Fragen der Kinder zuzuhören und sie geduldig zu beantworten. Die Kinder wollen oft keine neuen Antworten hören, sondern sind mit den alten zufrieden.

### —— Trauer braucht Zeit

Über die Dauer des Trauerprozesses kann man keine allgemeingültige Antwort geben. So unterschiedlich die Menschen, die Kinder sind, so unterschiedlich sind auch ihre Trauer und die Dauer ihrer Trauer. Sie hängt wesentlich ab von der Art des Verlustes: War es ein geliebter Mensch, der sehr wichtig für das Kind war, ein Kuscheltier, das verloren wurde, ein Haustier, das gestorben ist? Die Dauer ist auch abhängig vom Alter des Kindes und von der Unterstützung, die es von außen bekommt.