

Der Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen

Wenn ein Mensch stirbt, sind sehr oft auch Kinder und Jugendliche davon betroffen. Sie trauern entweder selbst um einen Verwandten, z.B. Eltern, Großeltern, Onkel, Tante, Geschwisterkind oder um jemanden aus ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis. Andere erleben vielleicht zum ersten Mal mit, dass ihre Bezugspersonen trauern und sind dadurch verunsichert.

Erwachsene sind in dieser Zeit manchmal so sehr mit ihrem eigenen Erleben und Schmerz beschäftigt, dass es schwer sein kann, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Zudem sind die Erwachsenen auf der Suche nach einem Weg, wie sie in dieser Situation mit dem Kind umgehen sollen. Deshalb können in diesem Zusammenhang viele Themen und Fragen aufkommen:

- Wie können wir ein Kind auf den bevorstehenden Tod eines nahen Angehörigen vorbereiten?
- Soll das Kind den Sterbenden / den Verstorbenen sehen und Abschied nehmen können?
- Soll das Kind bei der Beerdigung dabei sein?
- Sollen wir unser Kind von diesen Themen fernhalten und es nicht „unnötig belasten“?
- Wie gehen Kinder mit ihrer Trauer um, und was brauchen sie dabei von den ihnen nahestehenden Personen?

Allgemeingültige Antworten auf diese Fragen gibt es nicht. Denn die Bedürfnisse des Kindes sind stark von seinem Alter, seinem Entwicklungsstand und von seiner Beziehung zu dem Verstorbenen abhängig. Man kann Kinder allerdings nicht davor bewahren, dass sie mit dem Thema Trauer und Tod konfrontiert werden. Grundsätzlich ist es wichtig, dass den Kindern in diesen Zeiten vertraute Personen zur Seite stehen, die ihnen Nähe und Trost geben, und dass ihre vertraute Umgebung erhalten bleibt. Es ist wichtig, ihre alltäglichen, körperlichen und emotionalen Bedürfnisse ausreichend zu berücksichtigen und das Kind weiterhin Kind sein zu lassen (lachen, spielen, an Freizeitaktivitäten teilnehmen, sich mit Freunden / Clique treffen).

Darüber hinaus wollen Kinder oft auch etwas über Sinnfragen im Zusammenhang mit Tod und Leben erfahren. Der christliche Glaube bringt dabei die Hoffnung zum Ausdruck, dass der Tod nicht das Ende ist.

Der Umgang mit Sterben Tod ist unter anderem vom Alter des Kindes abhängig:

- Kinder bis zu 3 Jahren haben noch keine Vorstellung vom Tod und können das Geschehen nicht kognitiv erfassen. Sie sind aber emotional beteiligt und dann zum Beispiel wütend, trotzig, weinend oder sie suchen die Verstorbenen an vertrauten Orten. Vor allem leiden sie unter der Trennung und Abwesenheit des Verstorbenen.
- Kindergartenkinder stellen sich den Tod oft als etwas Vorübergehendes vor. Es können Ängste vor weiteren Verlusten eintreten und sie sind oft zutiefst verunsichert und reagieren manchmal mit Auffälligkeiten im Verhalten, z.B. Aggressionen, Rückzug, Ängsten oder körperlichen Symptomen wie z.B. Nägel kauen, Einnässen, Stottern. Diese jüngeren Kinder können sich nicht vorstellen, dass hier etwas Endgültiges passiert ist. Es ist von großer Bedeutung, dass die Kinder auch weiter Vertrautheit, Geborgenheit und Sicherheit erfahren.
- Bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter kann die Trauer unvermittelt auftreten und sich im Wechsel mit Spiel zeigen. Sie trauern anders als Erwachsene. Man spricht von den „Trauerpfützen“ *, in die Kinder hinein- und ebenso schnell wieder heraustreten können. Das ist normal. Kinder in diesen Altersstufen begreifen erst Schritt für Schritt, dass der Tod etwas Endgültiges ist und setzen sich auf ihre Weise damit auseinander.
- Kinder ab der Pubertät und Jugendliche erscheinen nach außen nicht selten wenig berührt. Diese „coole“ Reaktion kann Erwachsene verunsichern. Jugendlichen ist es wichtig, selbst zu entscheiden, ob, wem und in welcher Weise sie ihre Gefühle zeigen. Es hilft ihnen, wenn sie in ihrer Art der Verlustbewältigung respektiert werden und gleichzeitig erfahren, dass jemand für sie da ist und sie in ihren gewohnten Aktivitäten und Kontakten unterstützt. Denn Vertrautes hilft bei der Bewältigung.
- Kinder und Jugendliche brauchen die Erfahrung, dass es Konstantes in ihrem Leben gibt, das bleibt bzw. wieder eingerichtet wird: Alltag, Rhythmus im Leben, normale Zeiten in Schule und Freizeit, Aktivitäten mit Gleichaltrigen, auch „trauerfreie“ Räume.

Soll man das Kind zum Sterbenden mitnehmen?

Die Antwort ist „Ja“, wenn das Kind eine gefühlsmäßige Bindung zum Sterbenden hat, wenn es selbst das will, und wenn es von einer vertrauten Person begleitet wird, die Halt bietet und es eventuell auf die Situation (z.B. Aussehen des Sterbenden, Umfeld der Intensivstation) vorbereitet.

Ohne die Begegnung fehlt die konkrete Erfahrung von dem, was wirklich passiert ist. Den sterbenden Menschen zu sehen, kann helfen, den Vorgang zu begreifen. Das Kind sollte darauf vorbereitet werden, was vom Sterben bis zur Beerdigung und danach passiert.

Wie soll der Abschied vom Verstorbenen gestaltet werden?

Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre eigene Form des Abschiednehmens zu finden. Um den Tod begreifen zu können, kann es sehr hilfreich sein, den Verstorbenen zu sehen und zu berühren. Verstehen vollzieht sich auch durch konkrete Erfahrung. Kinder können durchaus an der Trauerfeier teilnehmen, damit sie Abschied nehmen können. Andere Rituale wie Briefe an den Verstorbenen, das Mitgeben eines selbst gemalten Bildes oder das Mitgestalten der Zeremonie können ebenso hilfreich sein.

Kinder sollten grundsätzlich gefragt werden, ob sie an der Verabschiedung oder Trauerfeier teilnehmen möchten. Sie haben das Recht, alle Fragen zu stellen. Diese sollten offen, ehrlich und kindgemäß beantwortet werden. Dabei brauchen Erwachsene sich nicht zu scheuen, zuzugeben, dass sie selbst nicht alles wissen und beantworten können. Wenn Erwachsene sich selbst überfordert fühlen, können sie sich in ihrem Umfeld vertraute Personen suchen, die dem Kind zur Seite stehen können. Hilfreich ist es, dem Kind Raum für seine Themen und Gefühle zu geben und ihm zuzuhören.

*“Erwachsene vergleichen ihre Trauer mit dem Waten durch einen Fluss, dessen rettendes Ufer nicht zu sehen ist. Kinder dagegen stolpern in Trauerpfützen; es spitzt, und schon sind sie wieder draußen.“
Gertrud Ennulat, Kind und Tod, in: Beilage von Welt des Kindes 1 7 2004, Seite 6

Textauszug aus: „Die Würde des Menschen in Krankheit, Sterben, Tod und Trauer“, Gedanken zur Wegbegleitung aus christlicher Sicht mit Kontaktadressen für die Dekanate Merzig und Losheim-Wadern, herausgegeben von der „Fachkonferenz „Tod und Trauer“ des Dekanates Losheim und der „Fachkonferenz „Kranksein, Sterben, Tod“ des Dekanates Losheim-Wadern, 2017, Seite 43-64, bearbeitet im Juni 2026