

LEBENSSTIL

Wie gehen Kinder mit Trauer um?

Kinder setzen sich je nach Alter unterschiedlich mit dem Verlust eines Menschen auseinander. Kinder trauern anders als ihre Eltern. Das kann dazu führen, dass sie etwa Witze machen. Das ist völlig normal.

Wichtig ist es, den anderen in seiner Trauer anzunehmen und zu unterstützen. Kinder trauern sprunghaft. Sie sind sehr traurig und können im nächsten Moment schon wieder lachen, oft zeigen sie ihre Trauer auch in körperlichen Reaktionen wie Schlaflosigkeit, plötzliche Aggression oder Rückzug.

Lange Gespräche werden ungern geführt, Kinder brauchen immer wieder das Angebot, über ihre Gefühle sprechen zu dürfen. Sie spüren, wie Erwachsene trauern. Je of-



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

fen in der Familie Gefühle gezeigt werden, desto leichter ist es, Trauer, Schmerz und Aggression zu zeigen. Sie sehen, dass man lachen und wieder traurig sein darf. Besonders wichtig ist es, mit dem Kind altersgerecht über den Verlust zu sprechen. Mit Sätzen wie „Das verstehst du noch nicht“ nimmt man dem Kind die Möglichkeit, zu trauern.