



**Von Kummer, Sorgen und Trosthelferchen**

# **Dein Mitfühl-Heft zum Thema Traurigkeit**

**Papilio**   
Dein Partner für  
sozial-emotional starke Kinder

**DFK**  
Deutsches Forum  
Kriminalprävention

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Dieses Heft ...

... beschäftigt sich mit kindlichen Gefühlen und wie Du als Elternteil damit umgehst.

Je besser ein Kind mit seinen Gefühlen umgehen kann, desto gesünder, gelassener, empathischer und erfolgreicher kann es durchs Leben gehen. Ein sozial und emotional gestärktes Kind ist in der Lage, gut auf sich und andere zu achten, tiefere Freundschaften und Beziehungen aufzubauen und seine Bedürfnisse auszudrücken.

Es ist wahrscheinlicher, eine belastende Lebenssituation besser durchzustehen, wenn man Zugang zu seinen Gefühlen hat, sie spüren und ausdrücken kann. Nur so kann man sich auch überlegen, was guttut und hilft. Deshalb sind Kinder mit dieser Kompetenz im Laufe ihres Aufwachsens besser vor negativen Entwicklungen wie psychischen Problemen geschützt. Sie neigen als Jugendliche oder Erwachsene deutlich weniger zu Gewaltverhalten und Suchtverhalten wie Rauchen, Alkohol und anderen Suchtmitteln.

## Kapitel 1: Wusstest Du schon?

Gefühle sind ganz schön wichtig fürs Leben! Sie geben die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, sie auszudrücken und etwas zu bewirken. Darüber hinaus bringen sie uns in Kontakt mit anderen Menschen.

### Dein Kind lernt den Umgang mit Gefühlen gerade erst.

Du kannst ihm aktiv dabei helfen, die eigene Gefühlswelt und die der anderen kennenzulernen.

### In diesem Heft geht es um das Gefühl Traurigkeit.

Bestimmt kennst Du die Traurigkeit. Es gibt viele Auslöser, die uns traurig machen. Wenn wir uns allein fühlen oder jemanden vermissen. Oder wenn etwas nicht gelingt, was man gerne geschafft hätte.

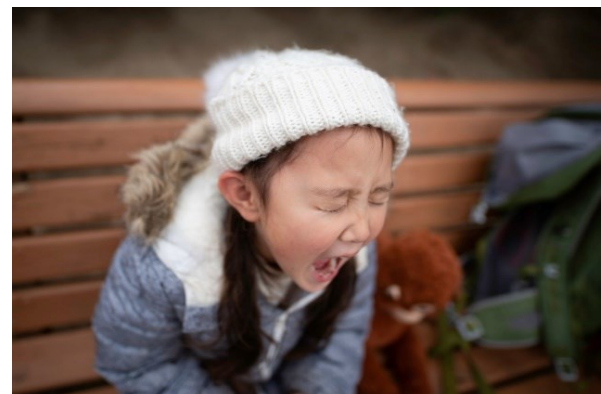
Wenn Kinder traurig sind, kommt uns Erwachsenen das manchmal banal vor. Kinder sind auch traurig, weil eine Ecke des Kekses fehlt oder das Kuscheltier nicht richtig zugedeckt ist. Für Kinder ist Traurigkeit in diesem Moment allerdings ein sehr starkes und reales Gefühl. Deshalb sollten wir das Gefühl immer ernstnehmen.

Nehmen wir an, Dein Kind lernt gerade Schnürsenkel zu binden und es klappt nicht sofort. Es ist enttäuscht und resigniert. Diese Traurigkeit ist dann vielleicht nicht so mächtig, wie wenn uns beispielsweise ein Mensch verlässt. Dennoch ist es eine Nuance dieses Gefühls. Das Gefühl Traurigkeit gibt es also in unterschiedlicher Stärke.

Damit Du Dein Kind in der Traurigkeit begleiten kannst, gibt es deshalb nicht nur eine Lösung, sondern viele verschiedene Handlungsmöglichkeiten für Dich. Abgestimmt auf die Situation, in der Ihr Euch gerade befindet.

In diesem Heft findest Du

- ▶ einige Möglichkeiten, der Traurigkeit auf die Spur zu kommen und
- ▶ Tipps, was Ihr gemeinsam auf eine kindgerechte Weise tun könnt.





## **Kapitel 2: Nachdenken und Nachspüren zum Thema Traurigkeit**

So kannst Du Dein Kind unterstützen, wenn es traurig ist

### **Du kannst ein Vorbild sein!**

Dein Kind lernt von Dir, wie es mit Traurigkeit umgehen kann.

Erzähle also auch davon, wann Du das letzte Mal traurig warst. Oder wann Du als Kind traurig warst. Und erzähle dem Kind, wie Du damit umgehst oder umgegangen bist.

Bleibe hier bei kindgerechten Themen, die dem Alter Deines Kindes entsprechen.

### **Sei ehrlich!**

Kinder spüren genau, wenn etwas nicht stimmt.

Wenn Du z.B. traurig die Schultern hängen lässt und schlapp bist, dabei aber sagst, dass alles in Ordnung ist, bemerkt das Kind diesen Unterschied. Dein Kind lernt, dass Traurigkeit versteckt werden soll. Vielleicht macht Dein Kind sich dann Sorgen um Dich und traut sich nicht, Dich nach dem Grund zu fragen.

### **Hör zu!**

Nimm die Traurigkeit Deines Kindes ernst.

Hör zu und frag genau nach, wenn es darüber spricht. Gib ihm die Gewissheit, dass alle Kinder und Erwachsenen ab und zu traurig sind und dass Traurigkeit ein wichtiges Gefühl für uns ist.

Die Traurigkeit zeigt uns, dass uns etwas wichtig ist oder ein wichtiges Bedürfnis erfüllt werden muss.

## Sei verständnisvoll!

Manchmal verstehen wir die Traurigkeit beim Kind nicht.

Dennoch ist sie für Dein Kind ganz real. Deshalb tu das Gefühl auf keinen Fall mit Sätzen ab wie: „Das ist doch gar nicht so schlimm! Da musst Du jetzt tapfer sein!“ oder „Indianer kennen keinen Schmerz“.

Bring stattdessen Verständnis auf und frag genau nach. Überleg gemeinsam mit Deinem Kind, was jetzt helfen könnte, z. B.: „Du bist traurig und Du kannst mir sagen, was Dich traurig macht.“

## Sei für Dein Kind da!

Nimm Dein Kind in den Arm, wenn es das möchte.

Gib ihm Halt und sprich mit beruhigender Stimme.

## Benenne das Gefühl!

Finde Worte für das Gefühl Deines Kindes.

Beschreib, was Du im Gesicht wahrnehmen kannst. Lass Dein Kind seine körperlichen Signale beschreiben. So lernt Dein Kind, dieses Gefühl immer besser zu deuten.

## Findet Worte!

Hilf Deinem Kind, Wörter für die Traurigkeit zu finden und seinen Wortschatz zu erweitern.

So kann Dein Kind beim nächsten Mal schon besser ausdrücken, was es fühlt. Dabei unterstützt Dich die untenstehende Übung „Heul-Detektivin“ oder „Heul-Detektiv“.

## Hinterfrag Dich selbst!

Achte darauf, dass Du Jungs und Mädchen gleichbehandelst.

Manchmal wirken bei uns Erwachsenen noch alte Annahmen nach, z. B. sollen Jungen nicht weinen, sondern stark sein. Dabei spüren sie Traurigkeit genauso wie Mädchen.

## Sei achtsam!

Achte darauf, dass keine Ersatzbefriedigungen gesucht werden.

Ersatzbefriedigungen können die Traurigkeit zu überdecken., z. B. Essen (Süßigkeiten), Sport (exzessiv), TV schauen, Handy oder PC-Spiele. Das hilft zwar im ersten Moment auch, kann aber wie eine Gefühlsbetäubung wirken.

Andere Methoden sind gesünder und helfen dem Kind, sich gesund zu entwickeln. Hilf Deinem Kind, seine Gefühle kennenzulernen.

### Sucht gemeinsam nach Trost!

Gerade wenn ein Kind traurig ist, vermittele Geborgenheit und spende Trost!

Findet Lösungen, die tröstend sind. Vielleicht möchtet Ihr gemeinsam die Tröstebox auspacken? Die Bastelanleitung dazu gibt's unten.



## **Kapitel 3: Wenn die Traurigkeit da ist**

### **In fünf Schritten der Traurigkeit begegnen**

Im Notfall braucht Dich Dein Kind ganz besonders. Es ist wichtig, dass Du für Dein Kind da bist. Nimm seine Traurigkeit so ernst wie jedes andere Gefühl. Diese fünf Tipps helfen, Dein Kind dabei zu begleiten:

#### **Tipp 1: Stell Dich dem Gefühl des Kindes, weiche ihm nicht aus**

Die Traurigkeit wird fremd, wenn man ihr aus dem Weg geht.

Dabei hat Traurigkeit eine wichtige Funktion: Sie gibt uns den Auftrag, innezuhalten und zu prüfen, was gerade wichtig ist. Es geht dabei oft um ein Bedürfnis Deines Kindes, das Du beachten und erkennen solltest. Es hilft dem Kind überhaupt nicht, wenn Du es klein reden würdest.

#### **Tipp 2: Die Traurigkeit kennenlernen**

Sprecht über das, was Dein Kind traurig macht.

Hilf ihm dabei, das Gefühl zum Ausdruck zu bringen. Dein Kind kann auch ein Bild malen oder etwas basteln. Dann wird die Traurigkeit von innen nach außen gelenkt und dies entlastet Dein Kind.

#### **Tipp 3: Die Traurigkeit benennen**

Dein Kind lernt seine Gefühlswelt gerade erst kennen.

Bestätige und benenne das Gefühl, wenn Du es bei Deinem Kind erkennst: „Da bist Du jetzt ganz enttäuscht, dass es nicht geklappt hat, die Schnürsenkel zu binden. Deine Schultern hängen richtig herunter.“ So lernt Dein Kind, die eigenen körperlichen Symptome zu deuten.

#### **Tipp 4: Für den Notfall wappnen**

Bereitet Euch gut vor und übt gemeinsam immer wieder, mit dem Gefühl umzugehen.

So klappt es immer besser. Für die Vorbereitungen findest Du Bastelvorschläge im nächsten Kapitel.

## Tipp 5: Traurigkeit verarbeiten und daran wachsen

Hat Dein Kind Möglichkeiten gefunden, der Traurigkeit zu begegnen (z. B. das Gespräch mit Dir suchen), hat es schon viel von Dir gelernt.

Bestätige die Anstrengungen Deines Kindes mit einem Lob. So fühlt es sich bestärkt und versucht es das nächste Mal wieder: „Schau, jetzt warst Du traurig, weil Papa nicht da ist. Du bist zu mir gekommen und hast mir davon erzählt. So können wir jetzt gemeinsam überlegen, was Dir guttut. Wollen wir Deine Tröstebox (Anleitung unten) holen? Oder möchtest Du wieder ein Bild malen?“





## Kapitel 4:

# Mitfühlen und Spielen zum Gefühl der Traurigkeit

Hier findest Du Ideen,

- ▶ wie Du gemeinsam mit Deinem Kind über Traurigkeit reden kannst und
- ▶ wie Ihr Möglichkeiten des Trostes findet.

## Werdet gemeinsam zu Heul-Detektivinnen bzw. -Detektiven

Kommt gemeinsam der Traurigkeit auf die Spur!

- 1) Wann warst Du zuletzt traurig?  
Oder enttäuscht, zerknirscht, deprimiert, melancholisch, verzweifelt?  
Was genau ist davor passiert?  
Erzähl Deinem Kind davon und lade es ein, von seiner letzten Situation zu erzählen.  
Es ist gut, auch dann über dieses Gefühl zu sprechen, wenn gerade KEINE traurige Situation ist.
- 2) Wie und wo kannst Du Traurigkeit in Deinem Körper spüren?  
Beschreibt Euch gegenseitig, wie Ihr Traurigkeit fühlt.  
Vielleicht hilft Euch die kleine Liste dabei:
  - ▶ Tränen fließen
  - ▶ Mundwinkel hängen nach unten
  - ▶ Hängende Schultern
  - ▶ Dicker Kloß im Hals, Kehle ist zugeschnürt
  - ▶ Atmen fällt schwer (kurzatmig)
  - ▶ Engegefühl in der Brust
  - ▶ Alles fühlt sich so schwer an
  - ▶ Der Bauch fühlt sich ganz leer an
  - ▶ Die Muskeln machen schlapp
  - ▶ .....



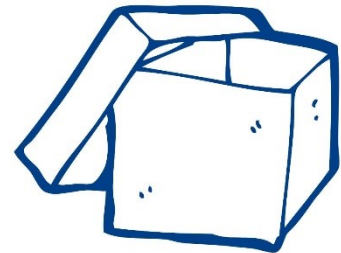
Da ist ganz schön viel los im Körper, wenn man traurig ist, oder?

Traurigkeit kommt auf, wenn ein Bedürfnis oder ein Wunsch nicht erfüllt wird, z. B. wenn

- ▶ das Kind ins Bett muss, obwohl es noch so gerne aufgeblieben wäre,
- ▶ ein\*e Freund\*in nicht mit ihm spielen will,
- ▶ jemand gestorben ist, den es sehr lieb hatte, oder
- ▶ es sich verletzt hat.

## Bastelt eine Tröstebox!

Egal, wie groß der Kummer ist – eine Tröstebox ist immer für Dein Kind da. Sie hilft ihm, mit der Traurigkeit gut umzugehen.



Dafür braucht Ihr:

- ▶ Eine Schachtel oder eine Box.
- ▶ Wenn Dein Kind möchte, kann es sie außen bemalen oder bekleben. Dann braucht Ihr noch Stifte, Kleber und Sachen zum Aufkleben, z. B. Tonpapier, Ausschnitte aus Zeitschriften, Perlen oder Aufkleber.

Und so geht's:

Nehmt Euch die Box so wie sie ist. Oder gestaltet sie so, wie sie Euch gefällt.

Und jetzt befüllt sie mit Dingen, die trösten oder helfen, wenn Dein Kind mal traurig ist. Das können ganz unterschiedliche Sachen sein, z. B.:

- ▶ Ein Lieblingsbuch oder eine Lieblings-Musik
- ▶ Schätze aus der Natur: z.B. ein schöner Stein, eine Muschel, Kastanien
- ▶ Ein kleines Fotoalbum mit Bildern von Menschen und Tieren, die Dein Kind mag
- ▶ Erinnerungen an schöne Ausflüge
- ▶ Taschentücher
- ▶ Dein Trosthelferchen

Wenn alles Wichtige in der Box ist, dann sucht Ihr einen guten Platz dafür. Und wenn Dein Kind das nächste Mal traurig ist, dann holt Ihr sie raus. Das kann Dein Kind alleine machen oder zusammen mit einem Erwachsenen. Die Tröstebox hilft, wenn sie gebraucht wird.

Ermutige Dein Kind, seinen Kummer mit anderen zu teilen. Es kann einer Person, bei der es sich wohlfühlt, davon erzählen, warum es traurig bist. Manchmal hilft es schon, darüber zu reden, und schon fühlen wir uns nicht mehr so traurig.

## Malen gegen die Traurigkeit

Nehmt Euch Stifte, Farbe und/oder passendes Bastelmaterial und gestaltet damit ein Kummer-Bild. Danach könnt Ihr auch noch ein Trost-Bild malen.

Vielleicht helfen Deinem Kind diese Fragen dabei:

- ▶ Welche Farbe hat Traurigkeit für Dich? Ist sie eher dunkel? Oder hell? Oder bunt?
- ▶ Welche Form hat Traurigkeit für Dich?



Fertig gemalt und gebastelt? Ermuntere Dein Kind, sein Bild vorzustellen und zu erzählen, was darauf zu sehen ist. Vielleicht habt Ihr Lust, eine kleine Ausstellung damit zu machen?

## Bastle Dein Trosthelferchen

Sucht Euch Stoff, Füllwatte, Stoffmalstifte und eine Stoffschere. All das braucht Ihr, um das Trosthelferchen zu basteln. Vielleicht braucht Ihr auch noch Nadel und Faden oder Stoffkleber.

- ▶ Schneidet aus dem Stoff zweimal die Form aus, die das Trosthelferchen haben soll.
- ▶ Malt ihm ein Gesicht, wenn Dein Kind das haben möchte.
- ▶ Legt die beiden Teile aufeinander.
- ▶ Verbindet sie mit Stoffkleber oder näht sie mit Nadel und Faden zusammen.
- ▶ Lasst dabei ein Loch und füllt das Trosthelferchen mit Füllwatte.
- ▶ Danach schließt auch dieses Loch.



Jedes Mal, wenn Dein Kind nun Trost braucht, kann es sein Trosthelferchen ganz fest an sich drücken und sich so Trost holen.

## Über Papilio

Wir fördern Kinder im Umgang mit ihren Emotionen, stärken ihre sozialen Kompetenzen und tragen dazu bei, dass sie ihre Potenziale entfalten. Dafür bilden wir pädagogische Fachkräfte in unseren Präventionsprogrammen fort. Dadurch geben wir allen Kindern in der Kita und der Grundschule, unabhängig von Herkunft und sozialem Hintergrund, die gleichen Entwicklungschancen.

Mit dieser stabilen Basis sind die Kinder später besser vor negativen Entwicklungen wie Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Problemen, Sucht und Gewalt geschützt. Zudem sind die Bildungs- und Gesundheitschancen der Kinder deutlich besser.

Neugierig geworden? Dann schau mal rein bei [www.papilio.de](http://www.papilio.de).

## Kontakt und Informationen

Papilio gemeinnützige GmbH

Ulmer Str. 94

86156 Augsburg

Fon 0821 4480 8596

[kontakt@papilio.de](mailto:kontakt@papilio.de)

[www.papilio.de](http://www.papilio.de)

[www.papilio.de/podcast.html](http://www.papilio.de/podcast.html)

<https://kitagold.papilio.de/>

[www.instagram.com/papilio.de](https://www.instagram.com/papilio.de)

[www.facebook.com/PapilioPraevention](https://www.facebook.com/PapilioPraevention)

Dieses Projekt wird durch die Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention ermöglicht und durch das Bundesministerium der Justiz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages