

# Trauer Bullshit Bingo

Bingo, schon wieder eine blöde Phrase, die du lieber nicht gehört hättest!

Wie, du trauerst immer noch?!	Das Leben geht weiter.	Du musst loslassen!	Ich weiß genau, wie du dich fühlst (mein Haustier ist gestorben / ich bin geschieden).	Alles wird wieder gut.
Du hast ja noch ein Kind.	Du konntest wenigstens Abschied nehmen.	Es war besser so.	Du kannst mich jederzeit anrufen!	Du musst nach vorne schauen!
Die Zeit heilt alle Wunden.	Du bist nicht die einzige Person, die Probleme hat.	Geh mal wieder unter Leute!	C'est la vie!	Du findest einen neuen Partner / Du kannst noch andere Kinder haben.
Wenigstens ging es schnell.	Irgendwann muss es doch auch mal gut sein mit der Trauer.	Jetzt leidet er/sie wenigstens nicht mehr.	Irgendwann wird es leichter.	Du musst jetzt stark sein!
Du musst wieder mehr Leichtigkeit in dein Leben lassen!	Er/sie hätte nicht gewollt, dass du traurig bist.	Du musst auch wollen, dass es besser wird...	Das wäre ja kein Leben mehr gewesen.	Lenk dich doch mal ab!

gemeinsam entworfen auf [facebook.com/trauerbegleitung.willecke](https://facebook.com/trauerbegleitung.willecke)

# Kindertrauer-Bullshit-Bingo

Für dich ist es nicht so schlimm, wie für mich

Alles wird wieder gut!

Ist doch nicht so schlimm!

Du musst doch irgendwann wieder normal werden!

Stell dich nicht so an!

Jungen weinen nicht!

Ein Indianer kennt keinen Schmerz!

Bis du groß bist, ist alles wieder gut!

Behalte ihn/sie so in Erinnerung, wie du ihn/sie kanntest.

Du bist noch zu klein (um das zu verstehen).

Das verstehst du noch nicht!

Bis zur Hochzeit ist alles wieder gut!

Da musst du doch nicht weinen.

Das ist jetzt eben so.

Du findest neue Freunde!

Alles ist vergänglich!

Wir kaufen dir ein neues Kuscheltier/Spielzeug.

Jetzt beruhige dich, es ist doch nur ein Kuscheltier/Spielzeug.

Dann hättest du eben besser darauf aufpassen müssen!

Du bist doch jetzt schon groß!

Erfahrungen von Teilnehmer\*innen aus dem Online-Kurs "Kindertrauer im Pädagogischen Alltag" 02/2026

© Sabrina Lehmann, Trauerbegleiterin

Hof Narla

Wer wissen möchte, was ein Trauernder braucht, der braucht lediglich den Trauernden zu fragen.

Das gilt auch für Kinder!!!

- Bleib im Kontakt!
- Es geht ums (aus)halten!
- Ratschläge sind Schläge!
- Offene Angebote!

## Kinder und Trauer

Die Trauer der Erwachsenen ist wie das Waten durch einen langen Fluss, dessen Ufer nicht zu erkennen ist. Kinder stolpern in Pfützen der Trauer und springen dann wieder weiter.  
(Astrid Lindgren)



- kognitive Entwicklung des Kindes berücksichtigen
- Kinder drücken unmittelbar aus, was in ihnen vorgeht
- sie greifen auf bekannte Erfahrungen und Ressourcen zurück

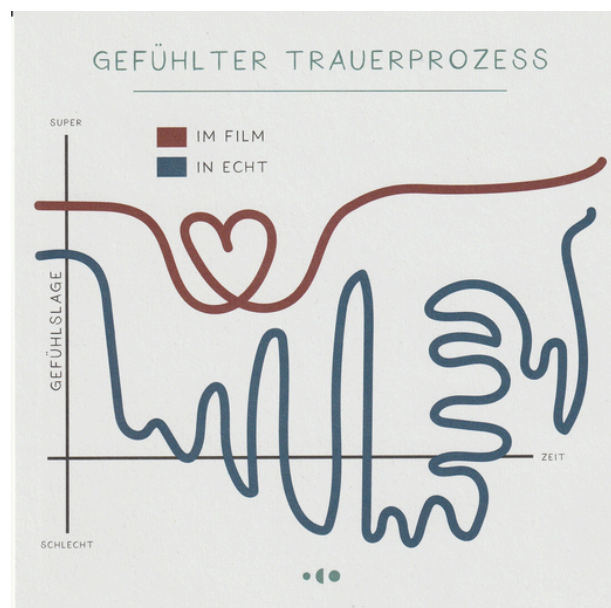


Wir schubsen Kinder nicht  
in Trauerpfützen!



Wann endet Trauer?

Trauer endet nicht-  
aber sie verändert sich!



Quelle: Vergiss Mein Nie - Hamburg

# Wie Trauer sich verändert

## -Selbsterfahrung-

### Gestalte dein persönliches Tränenmosaik

Du brauchst:

- einen Ausdruck der Tränen
- Schere, Kleber, (Bunt)Stifte
- ein Blatt Papier

Male für jede Trauer in deinem bisherigen Leben eine Träne aus, gib ihr einen Namen, wenn du magst. Schneide die Tränen aus und klebe sie - ganz nach deinem Gefühl - auf das weiße Blatt.