

Tipps vom Doc

## Gut trösten: „stell dich nicht an“ oder duzi-duzi?

**Wut, Trauer, Schmerz, Verzweiflung – Momente, in denen Kinder Trost benötigen, gibt es zahlreich. Und da das Ganze nicht so banal ist, wie man im ersten Moment denkt, hier die wichtigsten Tipps zum Thema Trost spenden.**

Das Wort Trost bedeutet vom Ursprung her ermutigen oder festigen. Und es ist wichtig, dass Eltern sich immer wieder vor Augen führen, was es für ein Kind bedeutet, getröstet zu werden. Es bedeutet, dass das Kind gefestigt und ermutigt wird, gewisse Dinge im Leben in Zukunft auszuhalten oder zu ertragen.

Ein Punkt, den es fürs richtige Trösten zu beachten gilt, ist die Individualität des Kindes. Die Schmerzgrenze z. B. ist höchst unterschiedlich. Eine Schürfwunde ist bei einem Kind ein Grund für echten Trost und paar Minuten im Arm, beim anderen Kind reicht es, kurz zu pusten und gut ist. Wichtig also die Fragen: Wie ist mein Kind strukturiert? Was braucht es im Moment?

Das ist immer auch ein gewisser Balanceakt zwischen adäquat trösten und verhätscheln, aber das müssen Eltern und Kind einfach zusammen rausfinden.

Absolute No-Gos sind Sätze wie: „Ach, tut doch gar nicht weh“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Jungs weinen nicht“. Das ist aus der Zeit gefallen und sollte nicht gesagt werden – und war freilich auch früher schon falsch.

Was auch oft vorkommt und beachtet werden sollte: Wenn ein Kind verzweifelt ist, sich in Not fühlt, weil es etwas gemacht hat, wovon die Eltern gewarnt hatten oder von dem die Eltern schon vorher wussten, dass es nicht klappen wird – dann muss man trotzdem adäquat emotional und zuneigend Trost zeigen. Kluge Sprüche nach dem Motto „Das passiert halt, wenn du nicht hörst“ oder „Hab ich dir doch gleich gesagt“ helfen wirklich gar nicht weiter.

Wenn Kinder verzweifelt sind, weil etwas nicht geklappt hat, wissen sie meistens selbst ganz genau, dass das von ihnen jetzt nicht so gut war und dass sie womöglich besser auf Ihre Eltern gehört hätten. Im konkreten Moment der Verzweiflung brauchen sie darum also eine solche Ansage überhaupt nicht. Was sie brauchen, ist Halt und Trost von den Eltern. Das festigt sie, ermutigt sie und macht sie stark fürs Leben.