



© RooM RF/Getty Images

Z+ Kinder bei Beerdigungen

»Oma ist gestorben« – »Okay, können wir jetzt weiterspielen?«

Wann verstehen Kinder den Tod? Sollten sie mit auf eine Beerdigung? Wie bereitet man sie auf Verlust und Trauer vor? Antworten hat der Entwicklungspsychologe Moritz Daum.

Interview: [Lisa Seelig](#)

28. April 2026, 19:46 Uhr

Ob Kinder auf Beerdigungen stören können und welche Formulierungen Eltern vermeiden sollten, wenn sie mit ihren Kindern über den Tod sprechen, erklärt der Entwicklungspsychologe Moritz Daum in dieser Folge unserer Serie »Familienrat« [<https://www.zeit.de/serie/familienrat>].

DIE ZEIT: Wenn jemand stirbt, der für das Kind wichtig war – etwa Oma oder Opa – fragen sich viele Eltern, ob sie ihr Kind zur Beerdigung

mitnehmen sollen.

Moritz Daum: Ja, das sollten sie. Eltern sollten ihre Kinder aber auf den Tag vorbereiten und ihnen nicht erst am Tag der Beerdigung erklären, was da eigentlich passiert. Wenn ein Kind unvorbereitet zu einer Beerdigung kommt, kann es völlig überrascht sein – plötzlich sind da viele schwarz gekleidete, weinende Menschen. Das kann verstörend sein für ein Kind. Und im schlimmsten Fall denkt ein jüngeres Kind sogar, es sei irgendwie verantwortlich dafür, dass alle traurig sind. Das muss nicht häufig vorkommen, aber es zeigt, warum Vorbereitung wichtig ist.

Moritz Daum

ist Direktor des Jacobs Center for Productive Youth Development und Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Ein Forschungsschwerpunkt ist die sozial-kognitive Entwicklung im Kindesalter.



ZEIT: Profitieren Kinder denn davon, bei einer Beerdigung dabei zu sein?

Daum: Eine Studie aus dem Jahr 2001 zeigte [<https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/MC87-GQMC-VCDV-UL3U>], dass Kinder, die einen Elternteil verloren und an der Beerdigung von Mutter oder Vater teilgenommen hatten, langfristig besser zurechtkamen als Kinder, die nicht dabei waren. Auch wenn diese Studie den besonders schweren Fall des Elternverlusts untersucht hat, spricht vieles dafür, dass Abschiedsrituale für Kinder generell hilfreich sind, selbst wenn sie den Sinn des Rituals und den Tod insgesamt noch nicht vollständig verstehen. Zu sehen, wie der Sarg oder die Urne in die Erde gelassen wird, kann beim endgültigen Abschiednehmen helfen. Auf Trauerfeiern nach einer Beisetzung herrscht oft eine schöne, manchmal sogar leichte Stimmung, trotz aller Trauer und Traurigkeit. Alle sprechen liebevoll über die verstorbene Person. Das kann auch für Kinder eine wohltuende Erfahrung sein, die sie später nicht missen wollen.

Z+ **NSDAP-Mitgliederkartei**

Recherchieren Sie hier die NSDAP-Vergangenheit Ihrer Familie

[<https://www.zeit.de/wissen/2026-04/nsdap-mitgliederkartei-karteikarten-familienmitglieder-suche>]

Die ZEIT hat die Mitgliederkartei der NSDAP aufbereitet. Mit unserem Tool lassen sich Millionen Dokumente einsehen. Suchen Sie nach Ihrem Familiennamen.

[<https://www.zeit.de/wissen/2026-04/nsdap-mitgliederkartei-karteikarten-familienmitglieder-suche>]

Suchen

ZEIT: Wie sollten Eltern den Tag vorbereiten, wie sollen sie darüber sprechen?

Daum: Ganz einfach und konkret – und am besten schon lange im Voraus, zum Beispiel sobald absehbar ist, dass jemand sterben wird. Etwa: »Opa geht es nicht gut, es kann sein, dass er bald stirbt.« Und dann erklären, was das bedeutet: dass der Körper aufhört zu funktionieren, das Herz nicht mehr schlägt, dass die Person nicht mehr sprechen kann und dann nicht mehr zurückkommt. Wenn dann die Beerdigung ansteht, sollte man beschreiben, wie es dort sein wird: Menschen werden traurig sein, werden weinen. Eltern sollten ihrem Kind sagen, dass es auch traurig sein kann und weinen darf. Und dass es sich jederzeit an die Eltern kuscheln kann oder sie mal zusammen kurz rausgehen können. Kinder brauchen Klarheit und müssen wissen, was auf sie zukommt.

ZEIT: Wie und wann entwickelt sich bei Kindern überhaupt ein Verständnis davon, was »tot sein« bedeutet?

Daum: Den Tod zu begreifen, fällt ja selbst uns Erwachsenen schwer. Auch deshalb spielen Religionen und Rituale eine so wichtige Rolle. Sie versuchen, zu erklären, was wir nicht gut ertragen oder nicht verstehen können: Was es bedeutet, nicht mehr da zu sein. In der Forschung spricht man von fünf Kriterien, die zum Verständnis des Todes gehören. Erstens: Der Tod ist unvermeidbar – man kann es nicht verhindern. Zweitens: Er ist universell – alles, was lebt, ist irgendwann betroffen. Drittens: Er ist

irreversibel – wer tot ist, kommt nicht zurück. Viertens geht es um die körperlichen Funktionen, die aufhören zu arbeiten. Und fünftens die Kausalität: Der Tod wird durch das Versagen körperlicher Funktionen verursacht. Dazu kommt: Der Tod gilt nur für Lebewesen – ein Stein kann nicht sterben.

ZEIT: Ganz schön viel, was man da begreifen muss als Kind.

Daum: Ja, und das zeigt auch schon, wie komplex das Thema ist. Das ist nichts, was ein zweijähriges Kind einfach so versteht. In diesem Alter haben Kinder noch kein konzeptuelles Verständnis vom Tod. Sie verstehen den Tod eher als eine Art von »Schlafen« oder »Weggehen«. Allerdings spüren sie durchaus, dass jemand fehlt, oder sie reagieren auf die Trauer der Bezugspersonen. Ungefähr ab dem Alter von fünf Jahren beginnen die Kinder langsam zu verstehen, dass der Tod unvermeidlich und irreversibel ist.

ZEIT: Wie entwickelt sich dieses Verständnis weiter?

Daum: Im Schulalter beginnen Kinder zu verstehen, dass der Tod universal ist und alle betrifft. Davor fehlt oft noch das Gefühl: »Das gilt auch für mich.« Viele Kinder halten sich erst einmal für unsterblich. Der Aspekt der Kausalität, also das »Warum jemand stirbt«, entwickelt sich zuletzt. Ein vollständiges Todesverständnis – also alle fünf Aspekte – entsteht meist erst zwischen acht und zehn Jahren. Kognitiv begreifen Kinder den Tod dann so wie Erwachsene. Emotional und existenziell ist das in diesem Alter allerdings noch nicht unbedingt der Fall.

ZEIT: Pippi Langstrumpf glaubt, ihre Mutter sitze auf einer Wolke im Himmel und schaue auf sie runter. Sind solche Bilder hilfreich?

Daum: Eher nicht. Euphemismen, also beschönigende Umschreibungen wie »Oma sitzt jetzt im Himmel auf einer Wolke« oder »ist jetzt bei den Engeln«, sind gut gemeint, aber für Kinder irreführend. Wenn man sagt: »Opa ist eingeschlafen«, dann denkt das Kind: Ich schlafe auch ein – und komme ja wieder zurück. Oder: Was, wenn ich so fest einschlafe wie Opa und nicht mehr aufwache? Kinder können daraus sogar Angst vor dem Einschlafen entwickeln. Eltern sollten mit ihrem Kind behutsam, aber klar über den Tod sprechen.

ZEIT: Was, wenn das Kind sagt: »Ich will nicht mit auf die Beerdigung«?

Daum: Grundsätzlich sollten Eltern ein Nein ihres Kindes immer respektieren. Aber in diesem Fall ist es wichtig, dass das Kind eine

informierte Entscheidung treffen kann. Wenn die Eltern erklären, was so ein Ritual bedeutet und warum es ein gutes Ritual ist, kann das Kind besser einschätzen, ob es dabei sein möchte. Wenn man zum Beispiel sagt: »Opa ist gestorben, und es ist schön, wenn man sich von jemandem verabschieden kann, den man sehr liebgehabt hat, und ich würde mich sehr freuen, wenn du mitkommst«, ermutigt man das Kind. Allerdings ist es eine schmale Gratwanderung zwischen Ermutigen und Überreden.

ZEIT: Und wenn es weiter unsicher ist?

Daum: Dann lohnt sich die Frage: Woher kommt das Nein? Viele Kinder sind einfach verunsichert, weil sie nicht wissen, was sie erwartet, oder sich ausgeliefert fühlen. Man kann vorher schon Kompromisse finden. Etwa: Das Kind kommt mit, und es darf jederzeit auf den Schoß oder kurz mit einem Erwachsenen rausgehen. So etwas hilft enorm. Zwingen sollte man das Kind nicht – das erzeugt nur Groll. Aber ein sanftes Ermutigen, also behutsames verbales Anstupsen, hilft vielen Kindern dabei, sich dafür zu entscheiden, den Tag mitzuerleben.

ZEIT: Eltern könnten Angst davor haben, sich vor ihrem Kind im Zustand völliger Verzweiflung zu zeigen.

Daum: Eltern könnten ihrem Kind sagen: »Ich werde traurig sein, und das hat nichts mit dir zu tun.« Etwas ältere Kinder können das gut nachvollziehen. Sie können sich in andere einfühlen und verstehen, warum eine Person traurig ist. Eltern dürfen ihren Kindern das zumuten. Ich habe mal ein Zitat gelesen, das dem Trauerexperten Alan Wolfelt zugeschrieben wird: [<https://reddeercityvsu.ca/wp-content/uploads/2021/06/Helping-Children-Cope-With-Grief.pdf>] »Wer alt genug ist zu lieben, ist alt genug zu trauern.« Das finde ich sehr schön.

ZEIT: Was, wenn Eltern fürchten, selbst völlig überfordert zu sein? Wenn die Oma des Kindes gestorben ist, trauert ein Elternteil ja um die eigene Mutter.

Daum: Dann ist es sinnvoll, eine vertraute Bezugsperson einzubeziehen, zum Beispiel Mutter oder Vater eines engen Freundes des Kindes, dem das Kind nahesteht und bei dem es sich geborgen fühlt. Diese Person kann man bitten, für das Kind da zu sein – in Absprache mit dem Kind. Wenn ein Elternteil ahnt oder weiß, dass es nicht der emotionale Anker sein kann, den das Kind bräuchte, ist Unterstützung wichtig. Das Kind lernt in so einer Situation: Man darf sich Hilfe holen, wenn man sie braucht.

ZEIT: Eine weitere Sorge: Kinder könnten auf einer Beerdigung stören.

Daum: Von einem 15-Jährigen kann man Rücksicht erwarten. Von einem Drei-, Vier- oder Fünfjährigen weniger. So junge Kinder verstehen die Situation nicht, sie verstehen das Ritual nicht, und sie verhalten sich altersgemäß. Wenn ein Kind herumläuft oder fragt: »Warum sind hier alle so traurig?«, ist das normal. Kinder stören damit nicht – sie sind einfach Kinder. Man kann sich mit ihnen an den Rand setzen und, wenn sie quengelig werden, kurz rausgehen. Ein heiteres, unbedarftes Kind kann auf einer Beerdigung auch etwas Tröstliches symbolisieren.

Mehr zum Thema

Leben mit Kindern

Z+ **Selbstständigkeit von Kindern**
„Curling-Eltern schrubben weg, was ihren Kindern im Weg sein könnte“

[<https://www.zeit.de/familie/2026-03/selbststaendigkeit-kinder-eltern-autonomie-familienrat>]

Z+ **Impulskontrolle bei Kindern**
"Eltern können auch mal richtig sauer werden"

[<https://www.zeit.de/familie/2026-01/impulskontrolle-kinder-eltern-familienrat>]

Z+ **Überforderte Eltern**
Mein Kind ist so anstrengend – liegt es an mir?

[<https://www.zeit.de/familie/2026-01/ueberforderte-eltern-anstrengendes-kind-familienrat>]

ZEIT: Manche Eltern sind irritiert, wenn das Kind gar nicht traurig wirkt.

Daum: Auch das ist überhaupt nicht ungewöhnlich. Ein fünfjähriges Kind kann hören: »Oma ist gestorben, das ist traurig« – und dann sagen: »Können wir jetzt weiter Eisenbahn spielen?« Das ist keine Gefühllosigkeit, sondern altersgemäß.

ZEIT: Als meine Großmutter starb, ich war dreizehn, quengelte ich bei meinem Vater: »Müssen wir da echt mit?« Das ist mir heute noch peinlich. Ich bin damals letztlich natürlich mitgekommen. Sollte man Teenagern so etwas übel nehmen?

Daum: Das Schöne ist doch: Sie denken heute noch darüber nach, und Sie sind damals mitgegangen – was gut ist, der Besuch der Beerdigung hat etwas bewirkt. Teenager sind in einer Phase, in der sie sich abgrenzen

wollen. Wenn die Eltern sagen: »Wir gehen zur Beerdigung«, kommt die reflexhafte Abwehrreaktion: »Das will ich nicht.« Ihre kognitive und emotionale Selbstregulation ist noch nicht ausgereift. Sie können in dem Moment vielleicht noch nicht abwägen zwischen »Ich wehre mich gegen meine Eltern« und »Ich möchte mich von einem geliebten Menschen verabschieden«.

Im Grunde ist das Nein eher Ausdruck von Unsicherheit – über den Anlass und darüber, wie sie selbst mit ihren Emotionen umgehen sollen. Teenager haben womöglich Angst, gesehen zu werden, wenn sie weinen – sie beschäftigen sich ja einen großen Teil ihrer Zeit damit, wie sie nach außen wirken. Als Eltern sollte man diesen Widerstand nicht persönlich nehmen, sondern als das, was er wahrscheinlich ist: ein Ausdruck der Unsicherheit.