

Ursula Volk

## Dem Tod begegnen Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen



*Als Lehrerinnen und Lehrer werden wir unausweichlich immer wieder mit den Verlusterfahrungen unserer Schülerinnen und Schüler konfrontiert. Dabei geht es oft um das Sterben von Menschen, die ihnen, manchmal auch uns selbst nahe stehen. Die Erfahrung von unabänderlichem und unwiederbringlichem Verlust von Menschen, die ihnen wertvoll waren, machen sie im Falle von Scheidungen, Umzügen und eben auch durch den Tod. Als Eltern und Lehrkräfte werden wir in Übergangs- und Krisensituationen gefordert, Formen des Umgangs mit den Grundfragen des Lebens bereitzustellen. Im Projekt COMPASSION ist die Begegnung mit der existenziellen Dimension des Lebens, sind Grenzerfahrungen Teil unseres Schulcurriculums. Das Seminar „Dem Tod begegnen“ verstand sich als Angebot, das Lehrerinnen und Lehrern Möglichkeiten und Formen der Begleitung und des Umgangs mit betroffenen Schülerinnen und Schülern vorstellen wollte.*

*15 Kolleginnen und Kollegen trafen sich im Februar zum Umgang mit solchen Fragen im Geistlichen Zentrum in Sasbach.*

*Frau Ursula Volk war lange Jahre als Klinikseelsorgerin im Bereich der Pädiatrie tätig und leitet Ausbildungskurse für Moderatoren in der Trauerarbeit.*

*Die folgenden Seiten geben den Inhalt ihrer Arbeit bei diesem Seminar wieder.*

### 1. Trauerprozesse sind altersspezifisch

Der Umgang mit Trauer und Tod bei Kindern und Jugendlichen unterscheidet sich. Diese Unterschiede sind entwicklungsbedingt.

Kinder unter drei Jahren können den Tod in seiner Unumkehrbarkeit nicht begreifen. Sie kennen aber dennoch Trauergefühle, sie kennen die Angst vor dem Verlassenwerden. Sie brauchen in der Trauerzeit viel Beachtung.

Kinder zwischen drei und fünf Jahren beginnen den Tod zu erforschen, sie machen die ersten Äußerungen über Sterben und Tod. Der Tod wird von ihnen dennoch als vorübergehender Zustand verstanden. Totsein heißt in diesem Alter Fortsein, weniger lebendig sein. Wenn sich Kinder in diesem Alter wünschen, tot zu sein, dann wünschen sie sich fort zu sein, an einem anderen Ort.

Kinder zwischen fünf und neun Jahren realisieren, was es heißt, tot zu sein. Tod ist für sie unumkehrbar. Der Verstorbene kommt nicht zurück. Sie zeigen ein sachliches und nüchternes Interesse, was Erwachsene manchmal verwundern kann. Sie haben jedoch auch Angst vor Zusammenhängen, die sie nicht verstehen, wenn man sie ihnen nicht erklärt.

Kinder zwischen zehn und vierzehn Jahren schließlich erleben den Tod als abschließend und unausweichlich. Tod bedeutet den Verlust von geliebten Personen, bedeutet Liebesverlust und Endgültigkeit.

Jugendliche leiden vor allem an ihrer eigenen Sprach- und Hilflosigkeit. Vieles ist ihnen peinlich und doch möchten sie ihre Trauer zeigen dürfen, sie wissen nur oft nicht, in welcher Form sie das tun können. Liebe und verständnisvolle Begleitung sind unabdingbar notwendig.



Bertram Otto: Der Rest für die Gottlosen, Bonn 1972, S. 49.

*„...völlig unerwartet aus dem Leben gerissen...“ – die Allgegenwart des Todes im technischen Zeitalter*

## 2. Trauerzeiten

### 2.1 Die Zeit des Leugnens

#### *Verhaltensformen*

In dieser Zeit reagieren Jugendliche mit Ungläubigkeit bis hin zum Abstreiten des Todes, sie sind stumpf und staunen darüber, dass sie nicht weinen können, weil sie den Tod als solchen nicht akzeptieren. Es entsteht ein Gefühl der Leere, sie funktionieren wie Roboter. Äußerungen wie „Das kann nicht sein!“, „Das darf nicht sein!“, „Da liegt bestimmt eine Verwechslung vor!“ sind typisch in dieser Phase.

#### *Mögliche Reaktionen einer unterstützenden Lehrkraft*

In dieser Zeit hilft einfach geduldiges Zuhören ohne Ratschläge und Hilfsangebote.

Man kann nach Personen fragen, die verständigt werden könnten. Bei einem Gespräch kann es helfen, einen Weg gemeinsam zu gehen. In dieser Zeit sollte man vorsichtig mit Körperkontakten sein. Gerade zwischen Lehrern und Schülern kann das im Nachhinein für den Schüler peinlich sein. Wenn Hilfsangebote gemacht werden, dann sollten diese bewusst wiederholt werden, weil der/die Trauernde oft nicht hört, nicht wahrnimmt.

## 2.2 Die Zeit des Abschiednehmens

### *Verhaltensformen*

Ruhelosigkeit, ziellose Aktivitäten, Schülerinnen und Schüler sind unfähig sich zu konzentrieren. Es geht ihnen aber auch darum, Erinnerungen aufzufrischen, von dem Verlorenen zu erzählen. Sie haben Träume über Begegnungen mit dem Verstorbenen.

### *Mögliche Reaktionen einer unterstützenden Lehrkraft*

Auch hier kann es für die Begleitenden und die direkt Betroffenen eine Hilfe sein, z.B. in der großen Pause oder bei einem Ausflug, ein Stück Weg gemeinsam zu gehen. Diese Wegbegleitung auch im übertragenen Sinn kann darin bestehen, den/die Trauernden immer wieder erzählen zu lassen, auch wenn viele Wiederholungen kommen. Dabei sollte aber nichts aufgedrängt werden. Bei allen Angeboten hat der Trauernde die Regie.

## 2.3 Die Zeit der Erschöpfung

### *Verhaltensformen*

Trauerzeiten führen oft zu einem messbaren Rückgang der Immunabwehr. Es stellt sich Appetitlosigkeit ein. Auch darauf lassen sich Zeiten der Erschöpfung zurückführen. Trauernde ziehen sich zurück, ihre Kontakte zur Außenwelt nehmen ab, sie fühlen sich hilf- und orientierungslos.

In diesen Phasen der Hoffnungslosigkeit, der depressiven Verstimmung, des Gefühls der inneren Leere besteht die Gefahr körperlicher Erkrankungen, aber auch das Risiko des Nachsterbens, z.B. durch die gleiche Unglücksursache. Bei Kindern kann man immer wieder einen Rückfall in frühere Entwicklungsstufen beobachten.

### *Mögliche Reaktionen einer unterstützenden Lehrkraft*

Wenn es möglich und gewünscht ist, schenken Sie Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin hohe Aufmerksamkeit, verstärken Sie Ihr Kontaktangebot durch Ansprache und das Angebot sehr konkreter Hilfen. Vermeiden Sie Formulierungen wie „Wenn du mich

brauchst, melde dich“, die die Initiative auf die Betroffenen verlagern, oder „Ich verstehe dich.“

## 2.4 Die Zeit des Neubeginns

### *Verhaltensformen*

Die Realität des Todes wird anerkannt, die Trauernden entscheiden sich wieder zum Leben, sie orientieren sich neu, sie suchen nach neuen Rollen, nach neuen Beziehungen. – Und doch: es ist nie wieder wie vorher.

### *Mögliche Reaktionen einer unterstützenden Lehrkraft*

Lehrerinnen und Lehrer können hier die Anerkennung des Todes mittragen und bestätigen. Sie können zu neuen Aktivitäten ermuntern und ermutigen und die Ideen des Neuanfangs bestärken und neue, veränderte Verhaltensformen annehmen.

## 3. Verlusterfahrungen und deren mögliche Folgen für Kinder und Jugendliche

Die Art der Trauer und das Gesicht der Trauer hat viel mit der jeweiligen Todesart, bzw. mit der jeweiligen Verlusterfahrung zu tun. Sie hat auch sehr viel mit der jeweiligen Beziehung der Kinder/ der Jugendlichen zu dem verlorenen Menschen zu tun.

Kinder und Jugendliche stellen Sachfragen. Sie fragen nach dem Zusammenhang, nach den Ursachen des trennenden Ereignisses, sie fragen auch nach Schuld, nach der Verantwortung, die andere daran tragen. Diese Fragen können Lehrer im Klassen- oder Einzelgespräch zulassen – und soweit sie dazu in der Lage sind – auch beantworten.

Kinder und Jugendliche suchen in ihrer Betroffenheit Geborgenheit und Schutz, sie erwarten Geduld und Verständnis, aber auch Ruhe und Schweigen. Wenn sie im Unterricht gleich wieder zur Tagesordnung übergehen, nehmen sich die Lehrkräfte die Möglichkeit sich als Personen des Vertrauens als Menschen, auf die man sich verlassen kann, zu erweisen. Der Suche nach Nähe und Gemeinschaft widerspricht das gleichzeitige Bedürfnis in Ruhe gelassen zu werden. Schülerinnen und Schüler erwarten Interesse an ihrem Schicksal, behalten sich aber oftmals vor, das Kontaktangebot abzulehnen. Deshalb kann schon eine kurze Frage von Lehrern ausreichen.

Jugendliche wollen nicht identifiziert werden als Bruder oder Schwester des/der Verstorbenen, als dessen Kind oder Freund bzw. Freundin, denn sie leben ja noch und es ist wesentlich, ihnen beim Weiterleben zu helfen. Sie möchten als sie selbst gesehen werden. Sie möchten bei aller Trauer als normal behandelt werden. Sie mögen kein Mitleid, wohl aber Mitgefühl. Sie sind dankbar für den Versuch mit ihnen gemeinsam zu verstehen, in manchen Fällen auch zu verzeihen. Sie sind erleichtert, von dem/der Verstorbenen bzw. dem/der Weggegangenen zu erzählen, wenn es an der Zeit ist. Hier müssen Erwachsene Geduld und Aufmerksamkeit zugleich entwickeln. Die Trauernden bestimmen den Zeitpunkt für ihre Offenheit selbst. Die Chance, zu einem echten Gesprächspartner zu werden, können Lehrerinnen und Lehrer dann aber auch ergreifen.

### **3.1 Unterstützende Gedanken für ein Trauergespräch zwischen Lehrern und Schülern**

In einem begleitenden Gespräch kann die unterstützende Lehrkraft die eigene Hilflosigkeit eingestehen, den eigenen Schmerz, die eigene Leere, das eigene Unverständnis. Wichtig ist es dabei, authentisch zu sein, mit allgemeinen Vertröstungen und schnellen Antworten sollte man sich zurückhalten. Wichtiger ist es, den Trauernden zu Wort kommen zu lassen und seine Antworten aufzunehmen.

- Haben Sie Mut zum Gespräch, bzw. zum Gesprächsangebot
- Haben Sie Mut zum Hinhören
- Haben Sie Mut zum Verstehen Wollen
- Haben Sie Mut zu Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit
- Haben Sie Mut zum Aushalten
- Haben Sie Mut zum Schweigen!
- Lassen Sie sich Zeit – lassen Sie dem Anderen Zeit
- Nehmen Sie sich Zeit – geben Sie dem Anderen Zeit
- Haben Sie Zeit für sich – schenken sie dem Anderen Zeit!

### **3.2 Trauerfolgen bei den Betroffenen**

Kinder und Jugendliche überfordern sich häufig beim Verlust eines Elternteils oder Geschwisters, indem sie das Gefühl entwickeln, den Überlebenden, den zurückgelassenen Teil trösten zu müssen, sie vor sich selbst zu schützen. Viele Kinder und Jugendliche belasten sich dadurch schwer, weil sie meinen, keine Trauer und keine Tränen zeigen zu dürfen, weil sie stark erscheinen wollen. Die Trauer wird „hintergeschluckt“.

Ernstzunehmende Signale dafür sind:

- Aggression (ungeweinte Tränen)
- Resignation („unerlaubte“ offene Trauer)
- Rückzug (Scham, Schuldgefühle, Sorge, nicht verstanden zu werden)
- Schweigen (Trauer sitzt zu tief, sie kann nicht in Aktion umgesetzt werden)

Trauersituationen können Beziehungen zu anderen Menschen tiefgreifend verändern. Freunde reagieren in ihrer Unsicherheit befremdlich in den Augen der Trauernden. Dafür sind scheinbar fremde Menschen plötzlich für sie da. Weil sich die Konstellation in der Familie geändert hat, geraten ihre Strukturen ins Wanken. Geschwisterkinder werden z. B. distanziert von ihren Eltern behandelt. Kinder, die ein Elternteil verloren haben, reagieren auf Kontaktangebote misstrauisch.

#### 4. Vorschläge für Rituale in schulischen Zusammenhängen

Die Schule selbst ist für Kinder und Jugendliche in der Trauersituation ein Schonraum, der sie von ihrer Situation ablenken kann. Es ist ein Bereich, in dem vieles weiterhin so ist wie früher. Sie bietet einen Rahmen für Ordnung, Kontinuität und Normalität.

Für die Begleitung von trauernden Schülerinnen und Schülern gilt, dass Aktionismus allemal schädlich ist und die Begleitung nicht unbedingt Aufgabe des Klassen- oder Religionslehrers ist, sondern sollte u.U. in Absprache unter den Unterrichtenden einem Kollegen zugeordnet werden.

Neben dem Gesprächsangebot könnten folgende weitere Formen als Trauerrituale – immer an die bestimmte Situation angepasst – beschritten werden:

- Briefe schreiben an den Verstorbenen
- Briefe der Schülerinnen und Schüler an den trauernden Klassenkameraden
- Buch auslegen mit der Möglichkeit, Texte zu formulieren (in beiden Fällen sollte man die Kinder und Jugendlichen ermutigen, ihre Empfindungen zu äußern wie sie sind; allerdings sollte man darauf achten, dass die Texte nicht Unsicherheiten zum Ausdruck bringen, die der Trauernde als Aufgabe für ihn empfinden muss)
- Gottesdienst feiern, u.U. auch am Jahresgedenken (hier können Texte von Mitschülern vorgetragen werden)
- Gebete schreiben (z.B. wie im Buch Hiob)
- Schweigen
- Orte für Trauer in der Schule schaffen, wo Ruhe möglich ist

- Klagekasten aufstellen
- Pinwand als Klagemauer an die Wand heften
- Orte der gemeinsamen Vergangenheit besuchen
- Kerze anzünden, evtl. mit einem Bild vom Toten ergänzen
- Blume aufstellen
- „Schatzkästchen“ basteln und mit Erinnerungen an den Verstorbenen füllen
- „Seelenvogel“, talking stick (z. B. als Handpuppe, die im Stuhlkreis weitergereicht wird) basteln

Mit solchen Ritualen, mit der Aufnahme von Trauergeschehen in der Schule, kann man der gesellschaftlichen Tendenz, dass Trauer jeder mit sich alleine ausmachen muss, entgegenwirken.

## 5. Weiterführende Materialien

### 5.1 Erzählende Literatur

- Henning Mankell: Ein Kater schwarz wie die Nacht, dtv
- Jutta Richter: Hechtsommer, Hanser

### 5.2 Bücher zum Thema Kinder- und Jugendtrauer

- Gertraud Finger: Mit Kindern trauern, Kreuzverlag 2001
- Linde von Keyserlingk: Da war es auf einmal so still. Tod und Abschiednehmen, Freiburg 1997
- Marieelene Leist: Kinder begegnen dem Tod, Gütersloh
- Vom Umgang mit Trauer in der Schule. Handreichung für Lehrkräfte und Erzieher/innen, hrsg. V. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, Gerlingen 2004.

### 5.3 Internet-Kontakt

- [www.allesistanders.de](http://www.allesistanders.de) (eine Initiative der Hospizgruppe Freiburg e.V. mit Internet-Chat)

Das Projekt „Alles ist anders“ für trauernde Kinder und Jugendliche der Hospizgruppe Freiburg e.V.

### **Das Beratungstelefon 0761 / 88 149 88**

Das Beratungstelefon ist eine Anlaufstelle, bei der alle, die Fragen rund um das Thema „Trauernde Kinder und Jugendliche“ haben, anrufen können. Das können sowohl betroffene Kinder und Jugendliche selbst sein, aber auch Eltern, Angehörige, Nachbarn, Schulen, Kindergärten usw. Das Telefon ist mittwochs und freitags von 14-16 Uhr besetzt.



*Dr. Angelika Werner*

### **Homepage mit chatroom**

Die Homepage [www.alles-ist-anders.de](http://www.alles-ist-anders.de) richtet sich an Jugendliche, Kinder und Eltern. Sie bietet viele Informationen zum Thema an für Betroffene, Angehörige, LehrerInnen, ErzieherInnen usw. Außerdem gibt es verschiedene Foren und einen moderierten Live-Chat, der mittwochs von 20-22 Uhr geöffnet ist. Wir hoffen, dass die Kinder und Jugendlichen miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen. Wir denken, auf diese Weise ein jugendgerechtes Angebot langfristig etablieren zu können.

### **Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche**

Trauernde Kinder und Jugendliche haben oft nicht die Möglichkeit und die Freiheit, in ihrem privaten oder auch schulischen Umfeld ihre Trauer zu leben. Andere Familienmitglieder sind in ihrer eigenen Trauer gefangen oder das Umfeld ist mit der Trauer der Kinder und Jugendlichen überfordert.

Deshalb möchten wir diesen Betroffenen einen Raum schaffen, in dem Platz für ihre Trauer ist. Das Gruppenangebot richtet sich an Kinder ab fünf Jahren. Einmal in der Woche treffen sich die Gruppen über einen Zeitraum von ca. acht bis zehn Wochen. Jedes Treffen hat ein bestimmtes Motto, das an dem Tag im Mittelpunkt steht. Themen werden sein: Kennen lernen, Erinnerungsstücke, Emotionen, Seelenvogel, Beerdigung, Stunde für „Vergnügen“, Schuldgefühle – Angst und Ausblick. Mit verschiedenen Methoden wie Malen, Bewegungsspielen, Entspannung, Vorlesen usw. wird gearbeitet.

### **Fortbildungen für LehrerInnen und ErzieherInnen**

Bei Bedarf bieten wir Fortbildungen in Schulen oder Kindergärten für Lehrkräfte und ErzieherInnen an. Für Schulklassen, die sich im Rahmen des Lernstoffs oder auch aus gegebenem Anlass mit dem Thema auseinandersetzen, besteht die Möglichkeit, eine unserer Mitarbeiterinnen einzuladen.

### **Freizeiten für trauernde Jugendliche aus dem gesamten Bundesgebiet**

In einem Zeitraum von vier Tagen soll trauernden Jugendlichen die Möglichkeit gegeben werden, mit anderen Betroffenen Zeit zu verbringen. Wanderungen, baden und Lagerfeuer, aber auch geleitete Gesprächsrunden und Trauerrituale sollen hier ihren Platz finden. Wir möchten Jugendlichen „Trauerräume“ schaffen!

Das Team unter Leitung von Dr. Angelika Werner besteht aus 13 ehrenamtlichen Mitarbeitenden. Weitere Informationen unter [www.allesistanders.de](http://www.allesistanders.de)