

4 Trauerreaktion

Margit Franz, Christian Randegger

Die Reaktionen auf eine Todesnachricht können extrem unterschiedlich ausfallen: Von tiefer Bestürzung bis zum scheinbaren Unbeteiligtsein ist ein grosses Spektrum möglich. So kann es vorkommen, dass Kinder unmittelbar danach weg zum Spielen wollen oder Hunger kriegen oder sogar lachen. All dies sind normale Reaktionen auf ein abnormales Geschehen und bedeuten nicht, dass das Kind oder der jugendliche Mensch unbeteiligt ist.

Gut zu wissen

Jeder Mensch ist einzigartig und trauert darum auf seine ihm eigene Art und Weise. Es gibt nicht «die» Trauer und folglich auch nicht «die» Trauerbegleitung. Ob wir Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen in ihrer Trauer hilfreich und somit ein guter (Trauer-)Begleiter sein können, hat viel mit der persönlichen Grundeinstellung sowie Grundhaltung zu tun, die wir gegenüber trauernden Menschen haben sollten:

Ich bin für den anderen einfach nur da, bin authentisch und nur ich selbst; bin bedingungslos, wertschätzend, respektvoll und zurückhaltend, zuversichtlich und hoffnungsvoll, ehrlich und aufrichtig, persönlich zugewandt und freundlich. Und ich bin in guter Beziehung zu mir selbst. Ich beobachte und höre aufmerksam zu, ich tröste, ohne zu vertrösten, ich gehe nicht für, sondern mit dem Trauernden, ich biete an, ohne aufzudrängen, ich versuche, mich einzufühlen, ich gebe den Gefühlen Zeit und Raum, ich lasse Weinen und Wut zu. Ich vertraue den Selbstheilungskräften des Trauernden und ich kenne und spüre meine eigenen Grenzen.

Bestimmende Faktoren

Wie und mit welcher Intensität ein Kind, Jugendlicher oder Erwachsener einen Verlust verarbeitet, wird durch folgende Faktoren beeinflusst:

- Beziehungsintensität und -qualität zum Verstorbenen (z.B. liebevoll, belastet, konflikthaft)
- Alter und Entwicklungsstand (z.B. Vorstellungen vom Tod)
- Todesumstände (z.B. natürlicher, altersbedingter Tod, plötzlicher oder gewaltsamer Tod, Suizid)

- familiäre Belastungsfaktoren (z.B. Suchterkrankung, materielle Not, zerrüttete familiäre Verhältnisse)
- zurückliegende Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer
- Bewältigungsmechanismen des Trauernden im Umgang mit Verlusten (z.B. förderliche oder hinderliche Strategien)
- Begleitung und Verständnis, die ein Trauernder in der Akutsituation sowie der Trauerzeit danach erfährt.
- Die wichtigsten Unterschiede sind altersbedingt.

4.1 Vorschulkinder bis ca. 6 Jahren

Je kleiner Kinder sind, umso mehr suchen sie nach körperlicher Nähe und Halt. Die Trauerbegleitung eines Kindergartenkindes kann sehr «nahe» gehen: In den Arm und auf den Schooss nehmen, kuscheln, streicheln – immer nur so viel, wie es das Kind von sich aus möchte. Kuscheltiere, Schmusetiere, Schnuller und ähnliches geben Kindern Halt in Krisen und sollten selbstverständlich zugelassen werden. Regressionen, wie Einnässen, Einkoten, Sprachrückgang, sind kein Grund zur Besorgnis, sondern vielmehr Zeichen intensiver Trauerverarbeitung. Kindern fehlt es oftmals an Worten, um ihre Gefühle sprachlich mitzuteilen. Deshalb sind bekannte Ausdrucksformen, wie freies Malen, Modellieren, Tanzen, Rollenspiele, Märchen, Bilderbücher, Rituale, besonders wichtig.

Nicht vergessen

Hier sollte jedoch nicht die Erwartung bestehen, dass das Kind während oder im unmittelbaren Anschluss an ein solches Angebot von sich und seinem Kummer redet. Es geht vielmehr um das Tun und die innere Auseinandersetzung des Kindes, die manchmal, jedoch nicht immer, ein Gegenüber sucht. Es kann durchaus sinnvoll sein, die Gefühle des Kindes «zu spiegeln» und sie (stellvertretend) für das Kind aus- oder anzusprechen, beispielsweise «Du bist richtig wütend und sauer...?» oder «Es ist wirklich traurig, einen allerbesten Freund zu verlieren...»

4.2 Schulkinder ab 7 bis ca. 12 Jahren

Schulkinder haben, im Vergleich zu Kindergartenkindern, einen realistischeren Zugang zur Welt und somit auch eine realere Vorstellung vom Tod. Sie können Ausmass und Folgen eines Todesfalls weitreichend überblicken, weshalb die Erfahrung des Todes tiefe Besorgnis und Ängste auslösen kann. Auch Grundschulkindern fällt es noch schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Trauerbegleitung bedeutet, gemeinsam mit dem Kind nach Ausdrucksformen zu suchen, die ihren Gefühlen eine Sprache geben.

Verschiedene Ausdrucksformen

- kreatives Malen (und dann eventuell aus allen Bildern eine grosse Gemeinschaftsarbeit gestalten)
- schreiben (zum Beispiel einen Brief an den Verstorbenen schreiben; in ein Kondolenzbuch schreiben)
- Zettel mit Wünschen an den Verstorbenen schreiben und an einen gasgefüllten Luftballon binden
- Musik hören oder machen

Im Idealfall finden die Kinder zu ihren eigenen Ritualen und Formen der aktiven Auseinandersetzung mit der Trauer. Der Erwachsene beobachtet und ermöglicht, er gibt Anregung, Impulse und Hilfestellung, jedoch so wenig wie nötig, um die Eigeninitiative, Aktivität und Selbsttätigkeit des Kindes zu fördern.

4.3 Jugendliche ab ca. 12 Jahren

Im Rahmen der Adoleszenzphase streben Jugendliche nach Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und möchten noch grössere Verantwortung für sich selbst übernehmen. Sie möchten erwachsen sein und als Erwachsene behandelt werden. In dieser Entwicklungsphase beschäftigen sich Jugendliche intensiv mit dem Themenkreis «Sterben», mit der Frage nach einem Weiterleben über den Tod hinaus sowie der nach dem tieferen Sinn des Lebens. Peergroup (Gleichgesinnte) und Freundesclique sind zur Identitätsfindung überaus wichtig. Mit Freunden werden Probleme in einer Art und Weise diskutiert, die ihren (sub-)kulturellen Ausdrucksformen entsprechen und Erwachsenen meist fremd sind. Laute Musik hören, zudröhnen, «chillen» (= abhängen, entspannen), im Internet surfen. All dies können Formen jugendlicher Trauerverarbeitung sein. Chatrooms und Internetforen sind bewährte und wichtige Plattformen der Kommunikation, in denen sich Jugendliche austauschen – auch beim Thema Trauer.

Bitte beachten

Jugendlichen sollten keinesfalls eigene, traditionelle oder allgemein bekannte Formen der Trauerbewältigung aufgezwungen werden. Mögliche Wege können lediglich aufgezeigt oder Unterstützung kann angeboten werden. Trauerbegleitung von Jugendlichen erfährt somit starke Grenzen und Einflussmöglichkeiten. Was kann Trauerbegleitung von Jugendlichen dennoch sein:

- Präsent sein und signalisieren: Ich bin für dich und deine Freunde da, wenn du mich brauchst.
- Verständnis für eigensinnige Formen und Arten der Trauerbewältigung Jugendlicher haben. Jugendliche finden Beerdigungen oftmals ätzend oder eine Grabrede total peinlich.
- Vertrauen in die zunehmende Selbstständigkeit Jugendlicher haben, auch bei der Verarbeitung eines Verlustes.
- Respektieren, dass Jugendliche sich ihre Gesprächspartner selbst suchen.
- Akzeptieren, dass Jugendliche stets darauf bedacht sind, ihr Gesicht vor ihren Freunden zu wahren und deshalb manchmal besonders cool sein müssen.

4.4 Erwachsene

Erwachsene finden bei ihren Partnern, im Familien- und Freundeskreis nicht immer das Verständnis, das sie sich wünschen oder ihnen in der Trauer gut tun würde. Familiärer Alltag sowie berufliche Verpflichtungen müssen bewältigt werden. Häufig bemühen sich die Angehörigen, möglichst rasch zur Tagesordnung überzugehen, weil ihnen dies Halt und Sicherheit in der Krise gibt. Dieses Verhalten kann auf Aussenstehende so irritierend wirken, als ob in einer Familie nicht getrauert werden würde.

Gut zu wissen

Beides jedoch ist wichtig: Alltag und Trauer leben. Für trauernde Erwachsene kann es eine grosse emotionale Unterstützung sein, wenn sich dem Familiensystem aussenstehende Personen als einfühlsame und zuverlässige Trauerbegleiter anbieten. Menschen, die kommen und gehen, die aufmerksam zuhören, einen auf Spaziergängen begleiten und sich gerne und interessiert Fotos vom Verstorbenen ansehen. Im Idealfall finden die Trauergefühle ein verständnisvolles Gegenüber, eine Projektionsfläche, um vom Trauernden selbst besser verstanden und akzeptiert zu werden. Gelingt es, eine vertrauensvolle Basis herzustellen, so kann diese für

den Trauernden eine Möglichkeit sein, aus der trauerbedingten Einsamkeit und Isolation herauszufinden, ohne die nächsten Angehörigen damit «belästigen» zu müssen oder ihnen zur Last zu fallen. Finden Trauergefühle eine Resonanz, können sie gelebt und in das eigene Selbst integriert werden, gelingt es auch zunehmend besser, den Alltag zu bestehen.

Literatur

- Jennessen, Sven: Schule, Tod und Rituale. Systemische Perspektiven im sonderpädagogischen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer, 4. Auflage, DIZ-Verlag, Oldenburg 2008
- Sistermann, Rolf: Umgang mit dem Wissen um den Tod, Unterrichtsreihe Sek II, in: Religion heute, Friedrich Verlage, Seelze/Velber 65/2006
- Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, 12. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 2006
- Tod in der Schule – Trauern lernen, in: Bayerische Schule, BLLV, München 59/2006, S. 14 – 23

> 10 weitere Literaturvorschläge zu diesem Thema unter www.edyoucare.net

Hilfreiches Zusatzmaterial im Ordner

Gedichte, Gebete, Songtexte, Anleitungen für eine kreative Verarbeitung der Trauer

Aktive Links auf www.edyoucare.net zu diesem Thema:

www.allesistanders.de

Projekt für trauernde Jugendliche und junge Erwachsene (unter anderem Chatrooms)

www.nico-und-nicola.de

Chat und Forum für trauernde Kinder und Jugendliche

www.elternios.de

Diese Seite richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die einen oder beide Elternteile verloren haben.

> 5 weitere aktive Links zu diesem Thema unter www.edyoucare.net

