

Stephanie Witt-Loers

Trauernde Jugendliche in der Schule





Stephanie Witt-Loers, Trauernde Jugendliche in der Schule

Stephanie Witt-Loers

Trauernde Jugendliche in der Schule

2., durchgesehene Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

© 2015, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525770085 — ISBN E-Book: 9783647770086

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-77008-5

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: Marius Graf / fotolia.com

© 2015, 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: ☉ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Vorwort	7
Mein Bruder ist gestorben – Erfahrungen einer Schülerin ...	10
1 Sterben, Tod und Trauer in der Schule	13
1.1 Umgang mit Tod und Trauer in der Schule	13
1.2 Schwierigkeiten im Umgang mit Tod und Trauer	16
1.3 Chancen der Auseinandersetzung	18
1.4 Entwicklung von Jugendlichen	19
1.5 Präventive Maßnahmen und Projekte	20
2 Trauerprozesse und Trauerreaktionen	24
2.1 Trauer	24
2.2 Trauer Jugendlicher	25
2.3 Trauermodelle	26
2.4 Traueraufgaben	28
2.5 Mediatoren der Trauer	32
2.6 Trauerreaktionen	32
3 Die Begegnung mit trauernden Jugendlichen	41
3.1 Persönliche Grundhaltung	41
3.2 Kommunikation	49
3.3 Orientierungshilfen in der Begleitung	53
4 Mögliche Trauersituationen in der Schule	60
4.1 Traumatische Trauer	60
4.2 Tod eines nahe stehenden Menschen	61
4.3 Tod eines Mitschülers oder Lehrers	73
4.4 Tod nach längerer Krankheit	74
4.5 Plötzlicher Tod	76
4.6 Suizid	77

5 Handlungsoptionen für die Praxis	80
5.1 In akuten Situationen	80
5.2 Überbringen der Todesnachricht	84
5.3 Beispielbriefe nach einem Todesfall	92
5.4 Anregungen für einen Elternabend	105
5.5 Notfallkoffer	107
5.6 Kreative Gestaltungsmöglichkeiten	109
5.7 Trauerrituale und Trauerorte	114
5.8 Didaktisch-methodische Impulse, Literatur, Musik, Internethinweise und Kontaktstellen	120
6 Dank	135

Vorwort

Dies ist ein wichtiges Buch – es handelt vom Umgang mit Jugendlichen nach dem Tod eines Angehörigen oder Klassenkameraden. Das ist ein schwieriges Thema, zum einen, weil es unangenehm ist, sich präventiv mit dem Thema Tod und Verlust auseinanderzusetzen, zum anderen, weil das Thema Tod und Verlust so gar nicht zu einer lebensfrohen Haltung passen will, die wir als Eltern oder Pädagogen unseren Kindern und Jugendlichen vermitteln wollen. Tod, Verlust und dadurch erfahrenes Leid sind zudem Themen, die in der gegenwärtigen Gesellschaft wenig Platz finden. Wenn aber solche Ereignisse stattfinden, reagieren viele hilflos, rufen schnell nach professioneller Hilfe oder reagieren übertrieben mit irgendwelchem Aktivismus. Diese Haltung verstärkt sich, wenn die Zielpersonen Jugendliche oder Kinder sind. Ich habe selbst erlebt, dass sich Eltern und andere Erziehungsberechtigte aktiv dagegen gewehrt haben, dass wir Kinder und Jugendliche zu ihren Trauerreaktionen befragen wollten; offensichtlich herrscht weiterhin die Annahme, dass Kinder und Jugendliche sich möglichst wenig mit dem Verlust konfrontieren sollten, weil sie sonst einen Schaden nehmen würden, Stichwort »Retraumatisierung«.

Das vorliegende Buch von Frau Stephanie Witt-Loers ist hervorragend dazu geeignet, sich dieser Vorurteile zu entledigen. Klar geschrieben wird den Lesern vermittelt, dass Jugendliche sehr gut mit solchen Erfahrungen umgehen können. Allerdings brauchen sie dazu eine unterstützende Haltung, manchmal auch eine Anleitung, manchmal schlicht nur die Information, dass das, was sie gerade erleben, normal ist und keineswegs ein Anzeichen dafür, dass sie »durchdrehen« oder bereits »verrückt« geworden sind. Die Nachricht, dass ein Elternteil, ein Geschwister oder ein nahestehender Klassenkamerad ums Leben gekommen ist, sich vielleicht sogar suizidiert hat, wird zunächst nicht verstanden. Jugendliche unterscheiden sich in dieser Hinsicht nicht von anderen Betroffenen: Hier mit Verständnis zu reagieren, gerade wenn man selbst betroffen ist, erfordert nicht nur ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, sondern auch Fachwissen. Dieses Fachwissen wird in dem vorliegenden Buch auf eine Weise vermittelt, die weder

belehrend noch moralisierend ist, sondern unmittelbar praxisbezogen daherkommt. Es handelt sich im besten Sinn weder um ein »Fachbuch« noch um einen Ratgeber im üblichen Sinn: Vielmehr handelt es sich um ein Handbuch im Umgang mit extremen Situationen im Schulalltag. Auf geradezu erfrischende Art wird vermittelt, welche Reaktionen für Jugendliche typisch und in welchen unterschiedlichen Lebenswelten sie zuhause sind. Kinder und Jugendliche können auf andere verständnisvoll, aber auch sehr grausam reagieren, Trauer und Leid können soziale Ausgrenzungen zur Folge haben, gerade weil Jugendliche mit Verlusten oft weitere Folgen als Konsequenz tragen müssen wie beispielsweise die Versetzung in ein Heim, Schulwechsel oder den Verlust der eigenen Peer-Gruppe. Die Beispiele, die in diesem Buch vorkommen, eignen sich hervorragend dazu, das eigene Sensorium für mögliche Problematiken zu schärfen und anhand genannter Kriterien potentielle Problemfälle früher zu erkennen und Hilfe zu organisieren.

Das Buch ist aber nicht so zu verstehen, dass Jugendliche sich nicht oft selbst gut zu helfen wissen; gerade Jugendlichen ist ein hohes Maß an Kreativität eigen, welche zur Verarbeitung des Verlustes genutzt werden kann. Das Buch bleibt nicht bei der Theorie stehen – die übrigens sehr gut, klar und bündig vermittelt wird – sondern bietet Hilfestellungen und bezogen auf die Schulsituation einen ganzen Katalog an Interventionen und nützlichen Werkzeugen.

Das vorliegende Buch vermittelt auf eine sympathische Weise das Grundwissen möglicher Reaktionen auf einen Verlust und geht auf die wichtigsten Ergebnisse der Trauerforschung ein, ohne sich in wissenschaftliche Details zu verlieren. Besonderes Gewicht wird dabei auf die Situation von Jugendlichen in der Schule gelegt, die sich in einer Lebensphase der ständigen Neuorientierung befinden, sich sozial bewähren müssen und neben der schulischen Herausforderung auch mit den eigenen Veränderungen auseinandersetzen müssen. Kritische Lebensereignisse wie der Tod eines Angehörigen oder Freundes können in dieser vulnerablen Phase besonders viel Schaden anrichten, sind aber auch eine Quelle des Wachstums und des Verständnisses einer komplexen Welt, die auch den Tod einschließt. Ein Verlust fördert die Auseinandersetzung mit Sinnfragen und kann auch spirituell öffnen. Nach Frau Witt-Loers kommt den unterstützenden Personen hier eine besondere Verantwortung zu, diese Neuorientierung zu fördern ohne diese zu beeinflussen. In einer multikulturellen Gesellschaft ist es wichtig, das Vertrauen nicht auszunützen, sondern im besten Sinn

zum Wohl der betroffenen Personen zu verwenden. Diese Haltung ist besonders in den Kapiteln spürbar, wo es um konkrete Anweisungen und Hilfestellungen geht, die in der Schule zur Trauerverarbeitung eingesetzt werden können. Immer wieder wird in diesen Abschnitten deutlich, über welch großen Erfahrungsschatz im Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen, wie auch mit den Strukturen der Schule und anderen Organisationen die Autorin verfügt. Dies in Kombination mit einem auf dem aktuellen Forschungsstand basierenden Sachwissen und einer im wahrsten Sinn humanitären Haltung macht den Wert dieses Buches aus. Es ist ein Buch, das in allen Lehrerzimmern stehen sollte, es ist ein Buch, in dem viel Praxiswissen steckt und das die Situationen zu strukturieren hilft, die im ersten Moment chaotisch wirken und äußerste Hilflosigkeit verursachen. Frau Witt-Loers versteht es, die Leser dieses Buches zu ermutigen, Tod und Verlust als Teil der Lebens- und Erfahrungswelt zu begreifen und damit auch betroffenen Jugendlichen zu helfen, diese ihre Erfahrung zu integrieren und damit zurecht zu kommen. Das Buch ermutigt, sich dieser schwierigen Erfahrung emotional zuzuwenden und wird dadurch zur echten Hilfe für betroffene Jugendliche.

Bern, September 2012

Prof. Dr. Hans Jörg Znoj
(Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Bern)

Mein Bruder ist gestorben – Erfahrungen einer Schülerin

Als bei meinem Bruder Jan Krebs diagnostiziert wurde, dachte in meiner Familie keiner daran, dass er den Kampf verlieren würde. Nach anfangs scheinbar erfolgreicher Therapie kam der Krebs wieder. Ende des Jahres 2006 passierte dann das Schlimmste, was ich mir vorstellen konnte. Mein Bruder Jan starb. Mit diesem Tag hat sich das ganze Leben für meine Familie und mich verändert. Was neben dem Schmerz des Verlusts oftmals erschwerend zum Alltag hinzukommt, sind verletzend kommentare und Verhaltensweisen von Freunden, Bekannten und anderen Mitmenschen. Natürlich hat keiner die Absicht, uns mit überflüssig wirkenden Kommentaren zu verletzen. Ich denke, es ist vielmehr die Unsicherheit im Umgang mit dem Thema Tod, die dazu führt, dass Menschen sich uns gegenüber verletzend verhalten.

Ich habe immer wieder gemerkt, dass es vielen Menschen unglaublich schwer fällt, über den Tod zu sprechen. Es gibt nur wenige Freunde, die nicht sofort das Thema wechseln wollen, wenn ich über meinen Bruder reden will. So kommt ein Gespräch eher selten zustande. Das finde ich sehr schade. Denn sprechen *im richtigen Moment*, dann, wenn ich den Wunsch spüre, über Jan und das Geschehene zu reden, ist sehr wichtig für mich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mir nach einem Gespräch, in dem mir zugehört wird, wo ich das Gefühl habe, verstanden zu werden und in dem ich Trost erfahre, oftmals besser geht. Leider kommt es nicht oft vor, dass ein solches Gespräch zustande kommt. Ausgenommen sind hier Gespräche mit meiner Familie. Ich möchte an dieser Stelle auch sagen, dass ich damals eine Freundin hatte, die sich sehr bemüht hat. Heute habe ich zwei weitere Freunde gefunden, mit denen ich sehr gut reden kann. Dafür bin ich sehr dankbar.

Jetzt denke ich, dass viele meiner Freunde damals einfach zu jung und mit dem Thema Tod überfordert waren, weil sie bis dahin wenig bis gar keinen Kontakt damit hatten. Deshalb wussten sie wahrscheinlich gar nicht, wie sie sich mir gegenüber verhalten sollten. Dafür habe ich Verständnis. In der Schule wurde ich von einigen Lehrern sehr enttäuscht, denn von ihnen hatte ich mehr Einfühlungsvermögen erwartet. Meiner Meinung nach sollten Pädagogen wissen, wie sie mit Schülern

umgehen, die gerade eine schwere Zeit durchmachen. Sie sollten bestmöglich auf diese Schüler eingehen. Lehrer sollten, so meine ich, nicht nur unterrichten können, sondern auch vertrauenswürdige Bezugspersonen sein. Leider habe ich die Erfahrung gemacht, dass auch einige meiner Lehrer große Schwierigkeiten mit dem Thema Tod hatten.

Eine bezeichnende Situation in einem Gespräch mit einer Lehrerin möchte ich schildern: Gegen Ende des Quartals wurden die Mitarbeitsnoten besprochen. Es war im Winter, die Zeit, in der ich noch intensiver als sonst an meinen Bruder denken muss, weil er im Dezember Geburtstag hatte und Ende Dezember starb. Das heißt, dass ich viele traurige Erinnerungen an diese Zeit habe und immer öfter daran denken muss. Deshalb konnte ich auch in der Schule nicht immer hundertprozentig in Sachen Mitarbeit sein. Ich wusste, dass es für mich aufs Abitur zunging und ich wusste auch, wie wichtig die mündliche Mitarbeit in diesem Abiturfach für mich war. Auf die Frage der Lehrerin, warum ich denn in der letzten Zeit so ruhig geworden sei, antworte ich ehrlich, obwohl es mir schwer fiel, dass es mir wegen dem Tod meines Bruders nicht gut gehe. Hiermit wollte ich keineswegs bessere Noten oder Vergleichbares erreichen. Vielmehr wollte ich, dass meine Situation verstanden wird und erklären, dass meine Zurückhaltung kein Desinteresse am Fach war. Meine Lehrerin antwortete darauf sehr monoton »Ach so, dann trauern Sie also in dieser Zeit.« Damit war das Gespräch vorbei. Ich wusste einfach nicht, was ich dazu sagen sollte. Scheinbar hatte sie keinerlei Ahnung, was trauern bedeutet. Mir kam es so vor, als wäre es ihr auch egal, wie ich mich fühle. Ich empfand das als sehr verletzend. Nicht etwa, weil ich auf irgendeine Art und Weise Mitleid haben will, das mag ich gar nicht. Vielmehr habe ich mich geärgert, dass ich dieser Frau etwas so Persönliches erzählt hatte und es für mich so rüberkam, als wäre es ihr gleichgültig. Etwas Ähnliches erfuhr ich im Religionsunterricht. Wir besprachen das Thema *Sinn des Lebens*. Zu diesem Thema wollte ich einfach nicht allzu viel sagen. Ich habe im Vergleich zu meinen Klassenkameraden einfach andere Lebenserfahrungen gemacht und dadurch auch eine andere Sicht auf die Dinge entwickelt. Diese schmerzhaften Erfahrungen wollte ich mit Sicherheit nicht mit der ganzen Klasse teilen. Dann ging es wieder um die mündliche Mitarbeit. Schon wieder hieß es dann, ich sei sehr ruhig, und ich erzählte daraufhin wieder meiner Lehrerin, was passiert war. Sie nahm es auf jeden Fall besser auf und reagierte *freundlicher* als die zuvor genannte Lehrerin. Ich hatte gehofft, dass wir deswegen vielleicht einen Bogen um das Thema Tod machen könnten. Doch da es für den Lehrplan

vorgesehen war, musste es kurz angeschnitten werden. Das wäre auch okay gewesen, wenn die Lehrerin nicht auf einmal gesagt hätte: »Nun stellt euch vor, ihr würdet bei einem Verwandten, der im Sterben liegt, am Bett stehen.« In diesem Moment dachte ich mir, das könne einfach nicht wahr sein, und es kam mir so vor, als hätte sie mich gar nicht ernst genommen. Ich habe am Sterbebett meines Bruders gestanden und die Erinnerung daran, die sowieso immer wieder kommt, ist immer sehr schmerzhaft. Durch diese »nette« Aufforderung saß ich im Unterricht und musste weinen. Meine Klassenkameraden fragten mich daraufhin, was los sei, doch ich wollte ja nicht jedem diese persönlichen Sachen erzählen. Im Nachhinein war meiner Lehrerin die Situation sehr unangenehm. Scheinbar hatte sie einfach vergessen, was ich erlebt habe. Und schon wieder habe ich mich geärgert, ihr erzählt zu haben, was passiert war, und war auch traurig und verärgert darüber, dass sie mich in eine solche Lage gebracht hat, dass ich vor der ganzen Klasse weinen musste.

Dies waren zwei Situationen, die mir besonders nah gegangen sind und in denen ich von meinen Lehrern sehr enttäuscht wurde. Immerhin hatte ich ihnen etwas sehr Persönliches anvertraut. Ich denke, jeder kann sich vorstellen, dass es nicht einfach ist, fast fremden Menschen vom Tod des eigenen Bruders zu erzählen. Im Nachhinein habe ich aus ihrem Verhalten immer geschlossen, dass es sie kaum interessiert haben kann. Oder sie hatten einfach keinerlei Ahnung, wie sie mit der Situation umgehen sollten. Doch dadurch habe ich nie mehr einem Lehrer erzählt, was ich erlebt habe und warum ich am Unterricht vielleicht nicht so teilnehmen konnte wie sonst. Noch mehr verletzt hat mich allerdings die Tatsache, dass das Unverständnis und das Verhalten meiner Lehrer dazu beigetragen haben, dass es mir schlechter und nicht besser ging. Ich bin mir sicher, dass sich keiner meiner Lehrer mit Absicht so verhalten hat. Genau wie bei meinen Freunden denke ich, dass sie keine Erfahrung mit trauernden Menschen haben und nicht wissen, wie sie sich in solchen Situationen verhalten sollen. Ich finde das sehr schade, denn ich für meinen Teil habe das Vertrauen verloren und wollte nicht mehr viel über den Tod meines Bruders reden, wobei ich trotzdem der Meinung bin, dass Reden oftmals sehr hilfreich sein kann. Nur eben nicht mehr mit meinen Lehrern.

M. M. im Juni 2012 (20 Jahre, vier Jahre nach dem Tod des Bruders)

Institut Dellanima, Stephanie Witt-Loers
Trauerberatung, Trauerbegleitung, Trauertherapie, Vorträge, Fortbildungen für
Lehrer, Seelsorger, Psychologen unter: www.dellanima.de

1 Sterben, Tod und Trauer in der Schule

1.1 Umgang mit Tod und Trauer in der Schule

Solche Schilderungen von betroffenen Jugendlichen begegnen mir in meiner praktischen Arbeit immer wieder. Trauernde Jugendliche fühlen sich in ihrer Situation häufig nicht wahrgenommen. Herauszuheören sind neben der Trauer um den Verstorbenen Gefühle von Einsamkeit und Enttäuschung, die durch Verhaltensweisen des sozialen Umfeldes entstehen. Auf der anderen Seite zeigen sich bei Mitschülern und Lehrern Ratlosigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht im Umgang mit Betroffenen.

Menschen im Lebensbereich Schule gehen auf unterschiedliche Weise mit dem Themenkomplex um. Berührungsängste, Hilflosigkeit sowie Unsicherheiten im Zusammenhang mit Tod und Trauer führen häufig dazu, das Geschehene zu ignorieren. Bezugspersonen sind vielfach überfordert damit, Lehrern den Tod eines nahen Angehörigen mitzuteilen. Zudem habe ich festgestellt, dass die Sprachlosigkeit und Scham trauernder Jugendlicher oft die Ursache dafür ist, dass Mitschüler oder Lehrer nicht um den Tod eines Angehörigen und die damit verbundenen Nöte für den Trauernden wissen. Betroffene bleiben deshalb vielfach in ihrem sozialen Umfeld Schule mit ihrer Trauer allein. (Vgl. Witt-Loers, Stephanie: Schulprojekte zum Umgang mit Tod und Trauer. In: Leidfaden: Fachzeitschrift für Krisen, Leid, Trauer, 4/2012. Göttingen 2012)

Unterstützung aus dem Lebensumfeld

Genau diesen Konflikt möchte das vorliegende Buch aufgreifen und dazu beitragen, eine Begegnung für beide Seiten zu erleichtern. Es soll Pädagogen wie Schüler ermutigen, sich den Lebensthemen Krankheit, Sterben, Leid, Tod und Trauer zu stellen. Begleiter in der Zeit der Trauer zu sein ist nicht nur eine Angelegenheit für professionelle Trauerbegleiter oder Kriseninterventionsteams und sollte es auch nicht sein. Unterstützung können und müssen Trauernde gerade von Menschen aus ihrem sozialen Umfeld durch Wahrnehmung ihrer Situation, Anteilnahme, Gespräche, Gesten sowie praktische Hilfen erfahren.

Und dies eben nicht nur in den ersten Tagen und Wochen, sondern langfristig.

Ziele des Buches

Mit diesem Buch möchte ich die Auseinandersetzung mit den Tabuthemen Sterben, Tod und Trauer anregen. Wichtige Aspekte und Fragen zum Themenbereich in der Schule sollen in diesem Buch durch meine vielfältigen Erfahrungen sowie mein theoretisches Wissen praxisnah aufgegriffen, vertieft und in einen systematischen Zusammenhang gebracht werden. Im Mittelpunkt dieses Buches für weiterführende Schulen stehen trauernde Jugendliche. Bisher werden sie, in der Praxis sowie in der Literatur zum Thema, meist nur am Rande beachtet. Jugendliche trauern anders als Kinder oder Erwachsene und haben eigene Bedürfnisse und Anliegen. Diese möchte ich in den Blick nehmen. Wichtig ist mir zudem ein theoretisches Grundverständnis von Trauerprozessen und Trauerreaktionen zu vermitteln. Kenntnisse darüber können den konkreten Umgang mit Trauernden erleichtern. Überdies können Informationen trauernde Jugendliche selbst entlasten. Außerdem möchte ich Hinweise geben, wie die Schule mit der Trauer von Jugendlichen und den vielfältigen Herausforderungen, die das Thema mit sich bringt, verantwortungsbewusst umgehen kann. So kann Hilflosigkeit und Ohnmacht in konkreten Situationen entgegengewirkt werden. Ferner sollen Möglichkeiten der Unterstützung in unterschiedlichen Trauersituationen in den Blick genommen werden. Mit diesem Buch möchte ich zudem ausdrücklich dazu auffordern, sich persönlich, aber auch als Schulgemeinschaft, präventiv mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen.

Ich möchte eine Auswahl von Möglichkeiten aufzeigen, sich auf einen akuten Fall vorzubereiten oder im Krisenfall zu verhalten. Gleichzeitig möchte ich ausdrücklich dazu anregen, den Mut zu finden, eigene Ideen und Wege umzusetzen.

Das Buch soll keine allgemeingültige Anleitung für den Umgang mit Tod und Trauer sein, sondern Orientierung und Entlastung bieten in akuten Situationen. Die *eine* richtige Handlungsweise gibt es nicht. Jede Schulgemeinschaft ist ein individuelles System und erfordert ihm entsprechende Handlungsweisen in immer wieder unterschiedlichen Trauersituationen. Zudem ist jeder Mensch einzigartig und mit ihm sein Sterben, sein Tod, aber auch die Wege und Strategien, wie er mit seiner persönlichen Trauer umgeht. So muss auch der Umgang mit Trauernden immer individuell sein.

Trauernde Jugendliche in ihrer individuellen Art zu trauern zu respektieren und nicht zu bewerten, ermöglicht auch in anderen Lebensbereichen offener und toleranter anderen Menschen und Sichtweisen gegenüber zu sein. Trauernde nicht allein zu lassen in ihrer schweren Situation, nicht nur im Lebensbereich Schule, ist deshalb auch ein Anliegen dieses Buches.

Tod und Trauer in der Schule

Weiterführende Schulen sind groß. Schülerzahlen von 800 bis 1500 sind keine Seltenheit. Rein rechnerisch vergeht deshalb kaum ein Jahr ohne einen Todesfall im direkten schulischen Bereich. Hinzu kommen die vielen einzelnen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen aus dem Lebensraum Schule, die um einen nahe stehenden Menschen aus ihrem persönlichen Umfeld trauern.

Deshalb fließen in den Lebensbereich Schule die unterschiedlichsten Verlusterfahrungen der dort lernenden und arbeitenden Menschen mit ihren Belastungen sowie der Notwendigkeit der Anpassung an neue Lebenssituationen ein. Meist ist es der Tod eines Mitschülers, Lehrers oder eines nahen Angehörigen, der einzelne Menschen aus dem Lebensraum Schule oder die gesamte Schulgemeinschaft mit Sterben, Tod und Trauer konfrontiert. Die Schule ist ein wichtiger sozialer Lebensraum, in dem Jugendliche einen großen Teil ihrer Lebenszeit und ihrer persönlichen Entwicklung verbringen. Hier werden nicht nur Wissen und Lerninhalte vermittelt, sondern auch die Bedeutung von Gemeinschaft und Solidarität sowie der Umgang mit Trauer und Leid können erlernt und erfahren werden. In der Entwicklungspsychologie wird der Schule deshalb auch nicht nur fördernde Wirkung auf die intellektuellen Leistungen zugeschrieben, sondern vielmehr findet durch den Einfluss von Schule eine grundsätzliche kognitive Umstrukturierung statt. Wissen und Umwelterfahrungen werden neu geordnet. Alltagserfahrungen und persönliche Biografie werden aus dem bisherigen Erfahrungskontext herausgelöst und in neue Zusammenhänge gestellt. Auch deshalb sollte die Schule sich mit den Lebensthemen Sterben, Tod und Trauer befassen und ihrer ganzheitlichen Verantwortung für die ihr anvertrauten Schüler nachkommen (vgl. Witt-Loers, Schulprojekte).

Sterben, Tod und Trauer sind Teil unseres Lebens. Niemand kann sich ihnen entziehen und sie lassen sich auch aus dem Lebensfeld Schule nicht heraushalten. Entscheidend ist es aus meiner Sicht jedoch, wie wir damit umgehen. Deshalb möchte ich zunächst darauf schauen, was einen Umgang mit dem Themenkomplex erschwert.

1.2 Schwierigkeiten im Umgang mit Tod und Trauer

Unsere Trauerkultur

Unsere Trauerkultur befindet sich in einem Umbruch. Alte Traditionen haben sich verändert oder lösen sich auf, neue Ausdrucksformen von Trauer sind im Entstehen. Häufig haben sich Menschen von den natürlichen Wandlungsprozessen der Natur entfremdet. Nur noch wenige wissen, wie sich Sterben äußern kann und was sichtbare Zeichen des eingetretenen Todes sein können. Medien stellen den Tod meist nur einseitig und unrealistisch dar. Gestorben wird größtenteils in Krankenhäusern, Altenheimen oder Hospizen. Durch die hohe Lebenserwartung erleben Familien durchschnittlich nur noch alle 18–20 Jahre einen Todesfall im engeren familiären Umfeld. War die Kirche in früheren Zeiten noch ein tragendes Element bei Sterbe-, Todes- und Trauerfällen, so wird die Auflösung der christlichen Traditionen heute gerade im Umgang mit Tod und Trauer deutlich. Da immer weniger Menschen – und besonders Jugendliche – konfessionell gebunden sind oder sich einer Religionsgemeinschaft zugehörig fühlen, verliert die Kirche ihre bisherigen Kompetenzen an andere Institutionen. Zusätzlich scheint Trauer auch aus dem öffentlichen Leben zu verschwinden. Vielfach entstehen anonyme Friedhöfe und die Formen einer feierlichen Abschiedszeremonie weichen Bestattungen ohne Feier. Bestattungen im 15-Minuten-Takt in unpersönlichen Leichenhallen sind keine Seltenheit. Zeichen der Anteilnahme Trauernden gegenüber sind heute nicht mehr so selbstverständlich wie früher. Die Entwicklung in unserer Gesellschaft brachte es mit sich, dass wir uns vielfach eine Begleitung Trauernder nicht mehr zutrauen.

Aber: Trotz der veränderten Trauerkultur gibt es auch weiterhin ein gesellschaftliches und individuelles Bedürfnis nach Trost und Beistand in einer extrem belasteten Lebenssituation, die durch den Verlust eines nahe stehenden Menschen entsteht.

Weil wir alle Betroffene kennen und selbst betroffen sein können, ist es notwendig, dass wir gemeinsam nach Möglichkeiten einer menschenwürdigen, unkonventionellen und bunten Trauerkultur streben. Zeichen dieser sich neu entwickelnden Trauerkultur existieren bereits: Hospize, Kinder- und Jugendhospize, Bestatter, die es möglich machen, individuell Abschied zu nehmen, Holzkreuze und Erinnerungsstätten am Straßenrand nach tödlichen Unfällen, spontane öffentliche Traueräußerungen nach einem Verbrechen oder dem Tod einer öffentlichen Person, Trauergruppen, Trauerbegleitungen, Geistliche, die sich an

den Bedürfnissen der Trauernden orientieren, Schulprojekte, die sich mit Tod und Trauer auseinandersetzen, Lehrer und viele andere Menschen, die sich damit beschäftigen, wie sie Trauernden begegnen und sie begleiten können.

Fehlende Beziehungen

Die Entwicklung unserer Gesellschaft hat dazu geführt, dass familiäre Strukturen, persönliche Bindungen und Formen von Beziehungen sich verändert haben. Die steigende Zahl der Scheidungen und der Alleinerziehenden, aber auch der Einzelkinder bedeuten für Jugendliche auch ein kleineres stabiles, kontinuierliches soziales Netz, auf das im Notfall zurückgegriffen werden kann, sowie weniger Möglichkeiten sich neu zu binden. Nach dem Tod eines nahe stehenden Menschen kann es deshalb schwer für Jugendliche sein, wieder zu innerer Sicherheit zu finden. Zudem sind viele Kinder und Jugendlichen durch die Berufstätigkeit des Alleinerziehenden oder beider Elternteile auch in einer schwierigen Lebenssituation auf sich selbst gestellt. Diese Umstände sowie oft zu große Schulen, in denen anonyme Beziehungen vorherrschen, und der Leistungsdruck, den Jugendliche erfahren, erschweren den Umgang mit dem Verlust durch den Tod.

Erschwerte Kommunikation

Die Kommunikation Jugendlicher miteinander ist vielfach auf ein minimalistisches Niveau reduziert.

Sie äußert sich heute häufig in einer knappen, vereinfachten Sprache, die Gefühlszustände häufig im *Abkürzungsstil* formuliert. (HDL¹, Hdggggdl² etc.). Jugendliche verlernen zudem immer mehr direkte Interaktionen. Kontakte sind anonymer geworden, finden oft über SMS, E-Mails oder soziale Netzwerke statt. Mimik, Gestik, der Klang der Stimme fehlen, um den Zustand eines Trauernden in all seinen Dimensionen wahrnehmen zu können. Zudem gehen bei dieser Form des Kontaktes die wesentlichen Möglichkeiten, auf einer nonverbalen Ebene Mitgefühl und Nähe auszudrücken, verloren. Gerade trauernden Jugendlichen fehlen dadurch vielfach emotionale und soziale Gefüge, die sie in ihrer Situation aber benötigen würden.

1 HDL=Hab' dich lieb

2 Hdggggdl=Hab' dich ganz ganz ganz doll lieb

1.3 Chancen der Auseinandersetzung

Ob und wie eine Schule als Institution und die Lehrer als Menschen mit Sterben, Tod und Trauer umgehen, ist nicht unwesentlich. Die außergewöhnliche Situation, die der Tod eines Menschen mit sich bringt, kann das Bedürfnis Jugendlicher, sich an Vorbildern zu orientieren, verstärken. Deshalb können Lehrer durch ihr Verhalten Vorbild positiver oder negativer Lebensbewältigung sein.

Gefühle trauernder Jugendlicher von Angst, Scham und Einsamkeit können verringert werden. Schüler wie Lehrer können Möglichkeiten individueller Ausdrucksformen von Trauer sowie einen tröstlichen, gemeinschaftlichen Umgang mit Tod und Trauer kennenlernen. Der Umgang mit Gefühlen sowie Wege der eigenen und der gemeinschaftlichen Verlustverarbeitung können erarbeitet werden.

Mitzuerleben, wie Mitschüler mit einem Verlust umgehen, welche Bewältigungsstrategien sie anwenden, was ihnen hilft oder auch nicht, kann dazu anregen, den persönlichen Weg zu finden. Jugendliche können voneinander lernen, indem sie mehr über andere mögliche Wege und Lebensentwürfe erfahren. Zudem kann für den Trauernden die *Anpassung an eine Welt ohne den Verstorbenen* im Zusammenhang mit positiven Erfahrungen, wie z. B. die Unterstützung und Nähe durch andere Menschen, begünstigt werden. Dem schweren Ereignis werden im Rückblick dann nicht nur negative Aspekte zugeschrieben. Auch positive Sichtweisen bekommen Raum, unterstützen den Trauerprozess, geben Hoffnung und helfen, das Ereignis in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.

In einer durch Offenheit und Nähe geprägten Atmosphäre, in der Jugendliche sich wahrgenommen, ernst genommen fühlen und selbst aktiv erleben können, kann die Beschäftigung mit den Themen den Einzelnen und die Gemeinschaft in der Schule fördern und stärken. Kompetenzen in der Entwicklung neuer Lebensperspektiven bei trauernden Jugendlichen und der Gemeinschaft werden unterstützt. Jugendliche lernen zudem, Mitverantwortung für individuelle und gesellschaftliche Anliegen zu tragen. Die Erfahrung kann außerdem zu einer neuen Sichtweise auf das eigene Leben und zu neuen Einschätzungen persönlicher Werte führen. Jugendliche sollten zudem in der Schule die Möglichkeit bekommen zu lernen, wie soziale Beziehungen trotz starker emotionaler Belastungen aufrechterhalten werden können. Gerade die Erfahrung, dass auch in Krisenzeiten stabile Beziehungen möglich sind, ist für den Umgang mit zukünftigem Verlust oder in der Begegnung mit Menschen, die einen Verlust erlebt haben, von zentraler Bedeutung.

Die Enttabuisierung, frühzeitige Sensibilisierung, Vorbereitung, Information, die Stärkung sozialer Verantwortung und Empathie sowie Ressourcenarbeit können dazu beitragen, den Bereich Sterben, Tod und Trauer, der zu unser aller Leben gehört, mit in den prägenden Lebensraum Schule einzubinden und einen Umgang damit erleichtern (vgl. Witt-Loers, Schulprojekte).

1.4 Entwicklung von Jugendlichen

Bevor ich auf die Trauer von Jugendlichen eingehe, möchte ich einige entwicklungspsychologische Aspekte aufgreifen, die mir in diesem Zusammenhang wichtig erscheinen. Auf dem Weg erwachsen zu werden (frühe Adoleszenz: 10–13 Jahre, mittlere Adoleszenz: 14–17 Jahre und späte Adoleszenz 18–22 Jahre) finden grundsätzliche biologische, intellektuelle und soziale Veränderungen und Erfahrungen statt. Die Zeit der Adoleszenz ist eine von Umbruch und Unsicherheit geprägte Zeit. Viele unterschiedliche Entwicklungsaufgaben müssen angegangen werden. Gerade in dieser sensiblen Phase des Übergangs in das Erwachsenenalter werden Jugendliche durch ihre Entwicklung mit den Lebensthemen Abschied und Neubeginn konfrontiert. Entwicklung kann unter diesen zwei Aspekten erlebt werden: Einerseits kann es als Verlassenmüssen von Bekanntem, als Verlust von Sicherheiten, als Risiko erlebt werden, andererseits aber zugleich auch als Fortschritt mit neuen Möglichkeiten und Freiheiten.

In dieser labilen Phase der Übergänge, in der vorhandene Gewohnheiten und Handlungsmuster an Bedeutung verlieren, bestehen oft noch keine entsprechenden Strategien, um mit den neuen Anforderungen zurechtzukommen. Zugleich bringt die biologische Entwicklung Umbrüche und neue körperliche Erfahrungen mit sich, die in das eigene Selbstbild integriert werden müssen. Diese Integration entsteht nicht ohne die Beeinflussung durch gesellschaftliche Normen, Werte, und Erwartungen an die Rolle als Frau oder Mann. Die Suche nach der eigenen Identität, nach Orientierung, die Anforderungen an soziale Kompetenzen sowie die Reaktionen der Umwelt auf die körperlichen Veränderungen werden von Jugendlichen häufig als Belastung empfunden. Neue Beziehungen werden aufgebaut, erfordern aber ebenso wie die Loslösung von den Eltern zugleich andere und neue Kompetenzen.

Zudem geht die Pubertät für Jugendliche mit intensiven und emotionalen Erlebnissen und Schwankungen einher. Unter Jugendlichen gilt die Kontrolle dieser extremen Emotionen (*cool sein*) häufig als erstre-

benswert. Auch beim Tod eines Menschen wirken Jugendliche oft cool, zeigen, obwohl sie trauern, nach außen keine oder wenig Emotionen. Auf der Suche nach der eigenen Identität spielen entwicklungspsychologisch gesehen Emotionen und der Umgang damit eine wichtige Rolle. Fähigkeiten wie die Regulierung intensiver Emotionen, sich selbst zu beruhigen, die Emotionen anderer wahrzunehmen ohne selbst davon überwältigt zu werden, kognitive Fähigkeiten zu nutzen um Emotionen zu verstehen, zählen deshalb zu den Entwicklungsaufgaben der Jugendzeit.

Ein weiterer Aspekt in diesem Zusammenhang ist die Entwicklung von empathischem Verständnis. Jugendlichen fällt es eben darum oft schwer, andere leiden zu sehen, selbst Gefühle des Leids zu zeigen, weil sie Angst vor dem Verlust der Kontrolle über die eigenen negativen Gefühle haben. Die Folgen sind vielfach Flucht und Vermeidungsverhalten, die wiederum zu mangelnder Empathie führen.

Gedanken und die Auseinandersetzung um die schulische und berufliche Zukunft, persönliche Ziele und Werte, sowie die Entwicklung einer eigenen Weltanschauung beschäftigen Jugendliche und erfordern enorme Kräfte und Anstrengungen.

Vielfach resultieren aus diesen Gedanken, Anforderungen und Erfahrungen Verunsicherung, Gefühle von Überforderung und Selbstwertverlust. Für manche Jugendliche ist die Zeit der Pubertät deshalb mit Problemen im persönlichen, familiären oder schulischen Umfeld verbunden, die durch den Verlust eines Menschen aus dem sozialen Umfeld erschwert werden können. (Vgl. R. Oerter/L. Montanda (Hg). Entwicklungspsychologie. Weinheim/Basel 2008)

1.5 Präventive Maßnahmen und Projekte

Bestenfalls beginnt die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer, bevor ein konkreter Verlust zu betrauern ist. Schulpädagogische Auseinandersetzungen mit dem Themenkomplex haben lange zu wenig Beachtung gefunden. In den letzten Jahren sind jedoch ein zunehmendes Interesse an präventiven Projekten zum Themenbereich sowie der gleichzeitige Wunsch nach Begleitung und Beratung in akuten Krisenfällen festzustellen. Besonders aufmerksam wurden Verantwortliche im schulischen Bereich nach den Ereignissen von Winnenden, als auf tragische Weise klar wurde, dass der Tod auch in größerem Ausmaß nicht vor der Schule halt macht. Zudem wurde durch andere Amokläufe an Schulen, den Mord an Mirco, die Love-Parade in Duisburg oder den

Suizid des Fußballers Robert Enke einer breiten Öffentlichkeit deutlicher, dass es erforderlich ist, den Themenbereich in die Gesellschaft zu integrieren und einer Auseinandersetzung nicht auszuweichen.

Die Schule und die Schulpädagogik haben ihre Verantwortung auf diesem Gebiet erkannt. Zahlreiche Bundesländer haben in den Lehrplänen für alle Schulformen die Themen »Sterben, Tod und Trauer« als festen Bestandteil in Fächern wie Religion, Deutsch, Ethik oder Philosophie aufgenommen.

Trotzdem bestehen noch immer viel zu wenig schulinterne Strukturen, auf die das System bei Betroffenheit Einzelner oder der Schulgemeinschaft zurückgreifen kann.

Im Rahmen meiner Arbeit konnte ich Einblick in individuelle Bedürfnisse, Ängste und die persönliche Wahrnehmung trauernder Jugendlicher auf die Reaktionen des sozialen Umfelds bekommen. Trauernde Jugendliche haben mir viel von ihren Erfahrungen und Wünschen nach Unterstützung von Seiten der Schule erzählt (vgl. Witt-Loers, Schulprojekte).

Auf der anderen Seite zeigen mir die Diskussionen und Fragen, die mir bei Fortbildungen immer wieder begegnen, die Vielfalt an Reaktionen, Bedürfnissen und Ängsten, die die Konfrontation mit dem Themenkomplex bei Pädagogen auslöst. Gerade deshalb würde eine präventive Beschäftigung mit Tod und Trauer entlastend in akuten Situationen wirken und den Umgang miteinander erleichtern.

Nicht immer stehen Schüler, Lehrer und Eltern einem Umgang mit dem Themenbereich offen gegenüber. Vielfach bestehen Vorbehalte, die aus der Sorge resultieren, eine Auseinandersetzung wäre eher schädlich als hilfreich. Zudem können persönlich erlebte Verlusterfahrungen zu einer ablehnenden Haltung beitragen. Grundsätzlich ist von einer Auseinandersetzung nicht abzuraten. Diese sollte jedoch unter verantwortlichen, fachlich fundierten Grundvoraussetzungen stattfinden und berücksichtigen, dass es Menschen mit unverarbeiteter Trauer, komplizierten oder traumatischen Trauerprozessen gibt, die professionelle Unterstützung benötigen. Deshalb sind Schulungen für Pädagogen von zentraler Bedeutung.

Neben der persönlichen Angst, sich dem Themenbereich zu stellen, ist ein anderes Hauptproblem die häufig kaum zu überschauende Zahl von Schülern und Lehrern an einer Schule. Sich auf ein gemeinsames Vorgehen zu verständigen bringt deshalb vielfach große Probleme mit sich. Vorbereitende Fortbildungen für Pädagogen können hier helfen, persönliche sowie fachliche Kompetenzen zu stärken und eine

gemeinsame Grundhaltung zum Umgang mit dem Themenkomplex zu erarbeiten.

Themenbezogener Unterricht

Das empathische Verständnis für Menschen in schweren Lebenssituationen kann durch präventive Projekte und themenbezogenen Unterricht entwickelt und gestärkt werden. Ein Fach wie Biologie bietet beispielsweise die Möglichkeit *letzte Lebensphasen, Merkmale des Todes, Wie bewältigt der Körper Schmerzen?* inhaltlich zu bearbeiten. Auch andere Fächer wie Chemie (Korrosion ...), Deutsch, Musik, Religion (Bestattungsarten, Jenseitsvorstellungen in verschiedenen Religionen ...) Erdkunde (Erosion ...), Philosophie oder Erziehungswissenschaften, Sozialwissenschaften (Trauer in unserer Gesellschaft ...) ermöglichen die Auseinandersetzung mit dem Themenbereich auf einer breiten Ebene.

Der Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer wird noch immer aus unserem gesellschaftlichen Leben ausgegrenzt. Jugendliche suchen deshalb – so mein Eindruck – häufig nach Gelegenheiten darüber zu sprechen. Die selbstverständliche Einbindung in den Unterricht würde dem Gesprächsbedarf entgegenkommen und zudem signalisieren, dass in akuten Situationen Gesprächsbereitschaft vonseiten der Lehrer besteht. Ein grundsätzliches Vertrauen könnte geschaffen und die Begegnung in akuten Situationen erleichtert werden.

Präventive Schulprojekte

Ein Überblick über bestehende Projekte gebe ich in einem Artikel »Schulprojekte zum Umgang mit Tod und Trauer« der Fachzeitschrift für Krisen und Trauer »Leidfaden« 4/12. Hier wird deutlich, dass viele qualifizierte Projekte existieren, die einen Einblick in die wichtige Arbeit der Hospizbewegung geben und Schülern den Themenkomplex generell nahe bringen (vgl. Kapitel 5.8).

Fortbildungen und Vernetzung

Mein Anliegen ist, die präventive Arbeit an Schulen dahingehend auszurichten, Pädagogen kontinuierlich und qualifiziert fortzubilden, Schulen zu vernetzen und im Vorhinein über Unterstützungsmöglichkeiten in akuten Krisen nachzudenken, schulinterne Krisenteams aufzubauen sowie die Themen Krankheit, Leiden, Abschied, Sterben und Tod selbstverständlich auch in den Schulalltag zu holen, weil so ein Umgang damit geübt und erlernt werden kann.

Zudem sollte dafür gesorgt werden, dass nach aktuellen Trauer-

situationen langfristig auf trauernde Jugendliche geachtet wird. Denn nicht nur die ersten Wochen und Monate sind wesentlich im Trauerprozess. Die Aufmerksamkeit sollte auch nach einem Jahr, z. B. zum ersten Todestag, noch präsent sein. Diese Aufgabe sollte das soziale und schulische Umfeld mit übernehmen.

In Fortbildungen zum Themenbereich können fachliche und persönliche Kompetenzen zur Thematik aufgebaut und gefördert werden. Im Hinblick auf akute Trauersituationen in der Schule, sei es beim Tod eines Angehörigen oder auch bei Betroffenheit der Schulgemeinschaft, könnte so ein individueller Umgang und eine den besonderen Kompetenzen und Bedürfnissen der Schule entsprechender Umgang stattfinden. Der Themenkomplex ist nicht nur ein Feld für Spezialisten. Gerade die Menschen, die in der Schule gemeinsam leben und arbeiten, sollten einen ihnen entsprechenden Umgang mit diesen Lebensthemen finden. Deshalb sind aus meiner Sicht Fortbildungen sowie die Einbindung des häuslichen und sozialen Umfelds grundlegend, damit sich ein offener Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in der Schule entwickeln und dauerhaft in das Schulleben integriert werden kann (Hinweise im Kapitel 5.8).

Schulinternes Krisenteam

Notwendiger noch als Angebote externer Schulprojekte scheinen mir, wie zuvor beschrieben, Pädagogenfortbildungen, eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex, themenbezogener Unterricht und eine individuelle Vorbereitung der Schulen auf Situationen wie den Tod eines Angehörigen, eines Schülers oder Lehrers zu sein. Um in akuten Fällen handlungsfähig zu sein, wäre es hilfreich, wenn Schulen auf ein Krisenteam zurückgreifen könnten. Ein auf die Kompetenzen und konkreten Bedingungen der Schule zugeschnittener Krisenplan und ein *Notfallkoffer* können in akuten Situationen entlasten, wobei ich ausdrücklich darauf hinweisen möchte, dass ein vorgefertigter Krisenplan niemals alle Eventualitäten berücksichtigen kann. Immer wieder bedeutet eine aktuelle Situation auch, individuell zu handeln. Grundsätzliche Vorüberlegungen und Hilfen wie die vorliegende Orientierung erleichtern jedoch ein strukturelles Vorgehen im Notfall.

Schulen, die sich präventiv und für die Schüler erkennbar mit dem Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer auseinandergesetzt haben, signalisieren ihren Schülern außerdem Kompetenz und ermutigen sie dazu, sich in einer akuten Situation vertrauensvoll an ihre Lehrer zu wenden.

2 Trauerprozesse und Trauerreaktionen

Im vorliegenden Buch geht es um die Trauer, die durch den Tod eines Menschen aus dem nahen Lebensumfeld Jugendlicher ausgelöst wird. Die Erkenntnisse lassen sich aber ebenso auf andere Verlusterlebnisse übertragen. Denn nicht nur der Tod eines nahe stehenden Menschen, sondern auch Umzüge, eine schwere Erkrankung, der Verlust von körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, das Ende einer Freundschaft, Abschied von der ersten Liebe sowie die Scheidung der Eltern können bei Jugendlichen Trauerprozesse auslösen. Die Auseinandersetzung mit einem erlebten Verlust ist schmerzhaft. Diesen Schmerz kann niemand nehmen, er muss durchlebt werden. Aber es ist möglich, den bestmöglichen Umgang mit dem nicht rückgängig zu machenden Ereignis zu finden.

2.1 Trauer

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Sie erfasst den Menschen als Ganzen und zeigt sich bei jedem auf individuelle Weise. Trauer entsteht da, wo Menschen eine innere Beziehung und Bindung zum verstorbenen Menschen empfunden haben. Je enger die Bindung zum Verstorbenen, umso intensiver sind die Gefühle der Trauer. Trauernde Kinder, Jugendliche und Erwachsene erleben in der Trauer viele unterschiedliche und oft widersprüchliche Gefühle wie Schmerz, Verzweiflung, Liebe, Dankbarkeit, Wut, Hass oder Angst. All diese Gefühle haben ihre Berechtigung, können aber für Trauernde beängstigend sein. Manchmal reagieren Menschen auf einen Verlust zunächst auch, indem sie ihre Gefühle *einfrieren*, sie also gar nicht erst zum Vorschein kommen lassen. Vielfach spielt die Auseinandersetzung mit Gedanken von Schuld eine erschwerende Rolle.

Trauer ist ein Prozess, der von sozialen, kulturellen, individuellen, ideologischen, religiösen und anderen Faktoren beeinflusst wird. Trauerreaktionen können belastend sein und das Leben des Trauernden in vielfältiger Form verändern. Zudem entstehen durch den erlittenen Verlust häufig weitere, sogenannte *sekundäre Verluste*. Neben der

emotionalen Zuwendung des Verstorbenen brechen soziale Kontakte, die Unterstützung und Fürsorge durch den Verstorbenen oder materielle Sicherheiten weg. Veränderungen von Wohnort, Schule oder Arbeitsplatz bringen zusätzliche Belastungen und die Notwendigkeit der Anpassung an die neuen Lebensumstände mit sich.

Trauer ist notwendig, um den erlittenen Verlust in das neu entstandene Lebensgefüge ohne die gestorbene Person zu integrieren. Trauerprozesse sind anstrengend und müssen durchlebt werden. Manchmal werden Trauerprozesse auf später verschoben. Das kann der Fall sein, wenn die momentane Lebenssituation oder das Alter des Trauernden ein Trauern zum augenblicklichen Zeitpunkt nicht zulassen. Trauer dauert länger, als bisher angenommen wurde, und kann lebenslang begleiten, auch wenn Trauer sich wandelt und Menschen lernen können, damit zu leben. (Vgl. Witt-Loers, Stephanie: »Zum Tod eines Kindes. Zum Tod eines Jugendlichen durch Suizid – Reflexionen«. in: Kowalski, Beate: Er wischt die Tränen ab von jedem Gesicht. Predigten und pastorale Hilfen für Begräbnisfeiern. Stuttgart 2011, St. Witt-Loers: Kindertrauergruppen leiten – ein Handbuch. Gütersloh 2013 und St. Witt-Loers: Trauernde begleiten. Göttingen 2010)

2.2 Trauer Jugendlicher

Jugendliche haben sich mit ihrem Todesverständnis an das Erwachsener angeglichen. Sie erfassen den Tod in der Gesamtheit der Dimensionen, denn sie begreifen im Gegensatz zu Kindern kognitiv, dass der Tod nicht mehr rückgängig zu machen ist (Irreversibilität). Sie wissen zudem, dass der Tod durch Krankheit, Unfall oder Gewalt verursacht wird (Kausalität) und alle Lebewesen einmal sterben müssen (Universalität). Deshalb ist der Umgang in diesem Themenbereich mit Jugendlichen anders als der mit Kindern.

Jugendliche befassen sich mit existenziellen Fragen des Lebens, sind auf der Suche nach ihrer eigenen Identität. Begleitet wird diese Entwicklung häufig von depressiven Stimmungen, suizidalen Gedanken oder auch selbstverletzendem Verhalten. Die widersprüchlichen Gefühle in der Trauer verwirren zusätzlich zu den normalen Entwicklungsprozessen der Pubertät. Der erlebte Verlust erschwert es Jugendlichen, an das Sinnhafte und eine Ordnung der Welt zu glauben. Gerade deshalb kann ein Verlust bei Jugendlichen eine tiefe Sinn- oder Identitätskrise auslösen sowie autodestruktive Verhaltensweisen oder Suizidgedanken verstärken. Es kann Jugendliche entlasten, sie darüber zu informieren,