

Wie Kinder und Jugendliche trauern

1. Kinder als Trauernde

Wie Erwachsene erleben Kinder in ihrer Trauer unterschiedliche Gefühlszustände.

Schock – Kind erstarrt innerlich und leugnet den Tod. Es zieht sich zurück und versucht so zu leben, als sei nichts geschehen.

Kontrollierte Phase – weniger bei Kindern, da sie sich nicht gut selbst kontrollieren können. Ihr Verhalten ist eher natürlich, unbeherrscht und wechselhaft. Es richtet sein Verhalten an den Verhaltenserwartungen und Gewohnheiten seiner Umwelt aus.

Regression – Phase hoher Emotionalität / Gefühlschaos: Weinen, Klagen, Wutanfälle, Scham- und Schuldgefühle, Angst. Wenn sich Kinder in dieser Phase zurück ziehen und abwesend wirken, zeigt dies, dass die Seele überbelastet und schonungsbedürftig ist (Abwehrmechanismus im Dienste des Ichs).

Adaption – es findet wieder Annäherung an das Leben statt, Kinder können die Trauer in ihr Ich integrieren. Sie erneuern / erweitern damit ihre innere Welt.

Diese Gefühlszustände sind kein fest nacheinander ablaufendes Schema, sondern nur Anhaltspunkte zum Verständnis. Sie können abwechseln, sie können eintreten, müssen es aber nicht.

Kinder zeigen und leben ihre Trauer eher „tropfenweise“, weniger kontinuierlich als Erwachsene. Momente der tiefen Trauer wechseln ab mit längeren Phasen der Unauffälligkeit. Dadurch brauchen viele Kinder länger, um das Todeserlebnis zu verarbeiten.

2. Besonderheiten der Trauer bei Jugendlichen

Jugendliche reagieren bei Tod eines Angehörigen in der Regel mit ganz großer Tapferkeit, was fast „cool“ wirkt. Aber nicht, weil sie das sind, sondern weil sie spüren, dass jetzt das System zusammenbricht in dem sie leben: die Familie. Und einer muss schauen, dass dieses System in Ordnung ist. Wenn Mutter und Vater wie gelähmt sind, kann das Kind vielleicht die einzig handlungsfähige Person sein und die Verwandten darüber informieren, was passiert ist. So kann es sein, dass ein Jugendlicher in der Schule – obwohl in Trauer – nichts von seiner Trauer zeigt, gar nichts. Sie können oftmals nichts zeigen – auch lange Zeit nichts – weil sie sich zuständig fühlen, dass das System, die Welt, die Ordnung und die Koordinaten, in denen alles abläuft, einigermaßen intakt bleibt.

Jugendliche haben eine ganz rasche Wechselmöglichkeit zwischen großen Gefühlen die sie zeigen und dann plötzlich – nichts mehr zu spüren. Junge Menschen können sehr weinen in ihrer Trauer und im nächsten Moment sich die Tränen abwischen und fragen: „In welchen Film gehen wir jetzt?“ Das ist bei Erwachsenen so nicht möglich. Diese Tatsache kann einen Begleiter durchaus verunsichern. Das hat nichts damit zu tun, dass sie nicht trauern – sie trauern nur ein bisschen anders. Trotz dieser Andersartigkeit möchten Jugendliche von Erwachsenen ernst genommen werden. Manchmal kann es aber auch die eigene Unsicherheit sein, die einen Jugendlichen dazu veranlasst, bewusst oder unbewusst, Schutzmechanismen

einzusetzen. Es wird vielleicht Härte demonstriert, wo Verletzlichkeit vorhanden ist. Diese manchmal unverständlichen Handlungsweisen erfordern ein besonderes Maß an Toleranz.

Jugendliche haben eine Fähigkeit, Trauer zu vertagen. Es gibt Jugendliche, die in diesem tapferen Zustand viel länger bleiben als die restliche Familie und dann erst viel später sich noch einmal einen Menschen suchen, mit dem sie ihre Trauer besprechen können.

Jugendliche haben Angst vor Trauerzwang und damit auch Angst vor verordneten Ritualen. Deshalb gehen die meisten Jugendlichen nicht gerne mit ihren Eltern auf den Friedhof. Sie gehen auch nicht gerne in die Kirche, wo man eben noch einmal gedenkt und noch einmal gedenkt. Das ist für sie ein Eingriff in ihre Gefühle. Deshalb wollen sie ihre Eltern oft nicht weinen sehen, und gehen nicht mit zum Grab. Das ist wichtig zu respektieren. Auch wenn viele Erwachsene es als Kränkung erfahren, wenn Jugendliche sagen, dass sie diesen Prozess nicht mit ihnen zusammen durchleben möchten. – Dann noch eher in der Schule. Das heißt, es findet in der Trauer auch ein Rückzug aus Familie statt.

Jugendliche nehmen Erwachsenen übel, wenn sie zur Tagesordnung übergehen. Wenn an dem Platz am Tisch, an dem der Verstorbene saß, zu schnell und ohne Rücksprache einfach jemand anderes diesen einnimmt. Das gilt auch für das Klassenzimmer. Wenn man für den Verstorbenen keinen Platz mehr lässt oder nicht mehr mit ihm und über ihn redet. Das ist für Jugendliche etwas ganz heiliges. Jugendliche können es manchmal dem überlebenden Elternteil übel nehmen, dass sie noch leben und der andere nicht. Und wenn diese dann sehr schnell eine andere Bindung eingehen, fühlen sich Jugendliche ganz schnell ganz einsam. Das kann einem dann auch in der Schule begegnen.

Zu bedenken: Wenn in einer Familie ein Todesfall eintritt (Elternteil oder Kind stirbt), sind die überlebenden Kinder auch ganz einsam, weil ja dann die Mutter, wenn der Mann stirbt oder ein anderes Kind, durch die Trauer so absorbiert ist, dass sie für die Überlebenden fast nicht mehr ansprechbar ist. Das führt zu Verletzungen, zu Wut und zu Schuldgefühlen – bis hin zu dem Wunsch, selbst sterben zu wollen – auch um auszuloten, wie wichtig sie selbst noch sind.

Grundgedanken, die im Umgang mit der Trauer der Jugendlichen hilfreich sein können:

Als Lehrerinnen und Lehrer sind wir es gewohnt, in unsere Berufsrolle eingebunden zu sein. In Zeiten der Trauer und der existenziellen Betroffenheit der Schüler kann es für diese hilfreich sein, ihre Lehrer auch als Mensch wahrzunehmen. Selbst Gefühle zu zeigen, mit den Schülern darüber zu reden, etwas von sich selbst und der eigenen Trauer zu erzählen – das kann verbinden und schafft Vertrauen. Im Umgang mit der Trauer der Jugendlichen sollte man unbedingt authentisch bleiben. Den Jugendlichen sollte genügend Zeit für ihre Trauer gelassen werden. In dieser Zeit ist es hilfreich, in Gruppen oder mit guten Freunden Gespräche zu führen oder ein Tagebuch zu führen. An allen mit dem Todesfall zusammenhängenden Feierlichkeiten, Ritualen und Treffen sollten die Jugendlichen teilnehmen können. Auch inadäquate Verhaltensweisen, was die Trauer und die damit verbundenen Emotionen betrifft, unbedingt akzeptieren. Es gibt ganz unterschiedliche Formen der Trauer und des Abschiednehmens. Nicht versuchen, den Jugendlichen eigene, bekannte und für sich selbst stimmige Formen der Bewältigung von Trauer aufzudrängen. Es kann sein, dass die vorhandenen Verarbeitungsstrategien unserer Gesellschaft und Religion bei den Jugendlichen keine Anerkennung finden. Der Weg sollte deshalb nicht über Rezepte erfolgen, sondern mit den Jugendlichen besprochen werden, sodass sie ihre eigenen Ideen und Vorstellungen einbringen können. Deshalb sollte man sich erkundigen, wie und auf welche

Art und Weise sie Abschied nehmen möchten. Man neigt dazu, Jugendlichen die Erwachsenenrolle zuzuschreiben, weil sie dies mit ihrem Verhalten oft auch fordern und herausfordern. Gerade in belastenden Situationen sollte man beachten, dass diese Momente die Jugendlichen gleichermaßen überfordern wie die Erwachsenen auch. Verlusterlebnisse, in manchen Fällen verbunden mit Schuldgefühlen, können im Prozess der Identitätsfindung unter Umständen ganz schnell pathologische Ausmaße annehmen. Professionelle Hilfe ist hier unbedingt angezeigt. Nicht zögern, professionellen Rat zu suchen, wenn es nötig oder hilfreich sein könnte. Unterstützung darin geben, baldmöglichst in den Alltag zurückkehren und mit Freundinnen und Freunden den Kontakt wieder aufnehmen zu können.

3. Todesvorstellungen in den einzelnen Altersgruppen

Jeder Mensch entwickelt individuelle, von seinem Umfeld und seinen Erfahrungen abhängige Vorstellungen von Sterben und Tod. Die Altersangaben sind daher nur als Orientierung zu verstehen.

- Kleinkinder (bis zwei Jahre)

Kinder in diesem Alter haben noch keine Vorstellung vom Tod, der Begriff Tod wird noch nicht verstanden. Ihre Angst verlassen zu werden, ist groß. Charakteristisch für dieses Lebensalter sind eine enge Bindung an Bezugspersonen und die fehlende Zeitvorstellung. Sie empfinden Verluste. Vorübergehende Trennungen werden oft als tatsächliche Trennung erlebt und können starke Verlassenheitsgefühle auslösen (aus heftigem Protest wird stille Verzweiflung, Traurigkeit, dann Gleichgültigkeit, wenn Kind Hoffnung auf Rückkehr aufgegeben hat).

- Vorschulkinder (bis sechs Jahre)

Tod wird gleichgesetzt mit vorübergehender Abwesenheit. Kinder erwarten eine Rückkehr des Toten.

„Tot-sein“ = „Fort-sein“, Todeswünsche= Fortwünsche

Tod ist noch nichts Endgültiges. Kinder in diesem Alter beziehen alles auf sich und können Schuldgefühle entwickeln, weil sie sich am Tod eines Menschen schuldig fühlen, den sie sich einmal fortwünschten.

Vorschulkinder meinen, nur andere Menschen würden sterben, dass sie selbst immer da sein werden.

- Grundschulkind (bis neun Jahre)

Diese Kinder beginnen die Bedeutung des Todes zu verstehen und haben ein sachliches, nüchternes Interesse an den Äußerlichkeiten des Todes. Sie stellen viele Fragen wollen alles möglichst konkret wissen. Trotzdem verstehen sie nicht alles und entwickeln deshalb Verlust- und Trennungsängste.

Realität und Fantasie wechseln sich ab.

Kinder erkennen, dass der Tod alle Menschen treffen kann, auch ihnen sehr nahe stehende und auch sie selbst.

- Schulkinder (bis 12 Jahre)

Sachliche Fragen über Tod und seine Folgen, dominieren dieses Alter (v.a. biologische Aspekte des Sterbens).

Sachliche Nüchternheit einerseits, gruselige und unheimliche Aspekte des Todes andererseits (Tod als etwas ganz anderes als das Leben).

Kinder wissen nun um eigenen Tod und akzeptieren diesen als Notwendigkeit des Lebens.

Tod von nahen Menschen wird als großer Verlust erlebt, starker Trennungsschmerz. Kinder reagieren u.a. auch mit körperlichen Symptomen wie Kopf- oder Bauchweh, Schwindel, Erbrechen.

- Jugendliche

Jugendliche haben verstandesmäßig die selben Vorstellungen vom Tod wie Erwachsene – sie liegen im Spektrum zwischen „schreckliches Ereignis“, „Ende des Lebens“, „Seelenwanderung“ u.a.

Zunehmende Angst vor Krankheit und eigenem Tod.

Sie fürchten v.a. die Belastung des Sterbens, Schmerzen und die Frage, was mit ihnen nach dem Tod geschieht.

Schwierigkeit, Gefühle, die den Tod betreffen, auszudrücken.

Religiöse und philosophische Überlegungen gewinnen an Bedeutung.

Kinder können den Tod mit allen seinen Konsequenzen erst mit zunehmendem Alter erfassen. Im Gespräch ist es deshalb wichtig, sich auf das einzustellen, was sie begreifen können. Kinder zeigen uns, was sie begreifen und wieviel sie wissen wollen. Ihre Fragen und Äußerungen zeigen uns den Weg. Es geht darum, ihnen offen und authentisch zu antworten und nicht mehr zu erklären als sie wissen wollen. Es geht aber auch darum keine falschen Vorstellungen zu vermitteln (bspw. ein Toter „schläft“).

Zusammengestellt von
Gerda Steible-Schadewaldt, Stuttgart
Jürgen Karasch, Rosenberg