Grenzerfahrung: Tod

Umgang mit Trauer in der Schule

Referat Schulpastoral, Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hrsg.)

Diözese ROTTENBURG-STUTTGART SCHULPASTORAL

IMPRESSUM

Autor: Jürgen Karasch
Religionspädagoge, Schulseelsorger mit Auftrag für schulpastorale Fortbildung und Begleiter von Hospiz- und Notfallseelsorgegruppen

Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat
der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Hauptabteilung Schulen
Referat Schulpastoral
Postfach 9
72101 Rottenburg am Neckar
Telefon 07472 169-546 oder 408
Fax 07472 169-562
E-Mail schulpastoral@bo.drs.de
Internet http://schulpastoral.drs.de

3. Auflage, Rottenburg-Stuttgart 5/2008

Satz: Helmut Demmelhuber / Marlies Dierks

Druck: Hausdruckerei des Bischöflichen Ordinariats
der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Vertrieb: **Buchdienst Jugendhaus St. Antonius**
Antoniusstr. 3, 73249 Wernau
Tel.: 0 71 53 / 3001 - 164
Fax: 0 71 53 / 3001 - 621
E-Mail: buchdienst@bdkj-bja.drs.de
Internet: www.buchdienst-wernau.de

Schutzgebühr: € 5,00

Dies ist keine Veröffentlichung im Sinne des Presserechts und nur zum internen Gebrauch bestimmt! Für den Inhalt dieser Handreichung ist allein der Autor verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

I.	Wenn Schülerinnen und Schüler trauern	S. 5
II.	Jugendliche haben eine Nähe zum Tod – Suizid	S. 8
III.	Funktion der Trauer – Ausdrucksformen	S. 12
IV.	Phasenmodell der Trauer	S. 15
V.	Verschiedene Situationen der Trauer	S. 17
VI.	Besonderheiten der Trauer bei Kindern	S. 21
VII.	Besonderheiten der Trauer bei Jugendlichen	S. 24
VIII.	Worauf können wir uns vorbereiten?	S. 27
IX.	Wenn ein Schüler stirbt – was bleibt zu tun?	S. 29
X.	Praktische Überlegungen, Tipps und Hinweise	S. 35
XI.	Materialien	S. 42
XII.	Hilfreiche Adressen	S. 58

Der Tod ist groß,
wir sind die Seinen, lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen, mitten in uns.

Rainer Maria Rilke

Drei Marionetten –
Wir werden erinnert: Der Tod und der Narr – ein mittelalterliches Bild für die Vanitas, die Vergänglichkeit, oder auch ein Bild dafür, dass im Tod uns die Masken abgenommen werden – wir de-maskiert werden.

Das aber ist nicht gemeint, wenn diese Narren zur Betrachtung abgebildet sind.

Sie stehen für drei unterschiedliche Lebensabschnitte des Autors:

Die erste Marionette links stammt von einer Jugendgruppe zum Abschied nach vielen Jahren der Verbundenheit, die zweite von Studienkollegen zur Erinnerung. – Zwei Lebensabschnitte die zu Ende gingen – wie so viele andere im Leben .....
Die 3. Puppe unterscheidet sich von den anderen: Sie ist selbstgemacht – unfertig – angefangen – aber nie zu Ende gebracht.

Er hieß Jochen und hatte noch viel vor in seinem Leben – doch dann mit 16 die Diagnose: Knochenkrebs – Beinamputation bis zum Knie – kaum von der REHA zurück, hatte er erneut große Pläne – in Pausen und ruhigen Minuten – inspiriert durch ein Thema, das uns beide interessierte – gestaltete er mit einfachsten Mitteln diesen Narren. – Einen Hofnarren, der einem gerne einmal den Spiegel der Wahrheit vorhielt. – Und diese Wahrheit war grausam.
„Ich glaube, ich schaffe es nicht mehr .... er ist noch nicht fertig... aber ich möchte, dass du ihn für mich behältst“, sagte er ... ein viertel Jahr später starb Jochen.

... Mitten im Leben ... noch nichts ist fertig ... so vieles angefangen .... nichts oder nur sehr wenig zu Ende gebracht.

Das ist es, was die Situation unserer Schüler im Angesicht des Todes kennzeichnet.

I. WENN SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER TRAUERN

Vom Umgang mit Trauer an der Schule

Schülerinnen und Schüler kommen an ihre Grenzen und erleben Krisen, manche sterben auch. Wütend, hilflos und ohnmächtig, fällt es uns Lehrerinnen und Lehrern schwer, uns in dieser Situation zurecht zu finden. Schweigen und Wegdrängen oder Reden und Zulassen, das sind die Maxime zwischen denen wir uns bewegen. Wobei die Erfahrung zeigt, dass Reden und Zulassen – ein „den schulischen Alltag durch den Tod stören lassen", der hilfreichere Weg ist, Trauer zu durchleben.

Es gilt nun nicht, ein uraltes orientalisches Berufsbild neu zu beleben: Klageweib und Klagemann. Aber wer die gesellschaftliche und kirchliche „Szene" aufmerksam beobachtet, wird bestätigen können:

„Der Unfähigkeit zu trauern entspricht die Hilflosigkeit zu trösten."

Tod und Sterben sind keine zentralen und existenziellen Themen in der Schule. Die Leitbilder sind eher: Mitten im Leben stehen oder Leistung.

Religionslehrer erleben das ja ständig: Zeitmangel – Schulstrukturen – Anonymität – Berührungsängste – Unsicherheit, wie ich echten, menschlichen, christlichen Trost geben kann. Schule ist keine helfende Gemeinschaft – der Religionslehrer allenfalls Ritus-Agent. Zwar zählt die Aufgabe „Betrübte zu trösten" von alters her zu den sieben Werken der Barmherzigkeit; aber ob wir jemanden wirklich trösten können, ist fraglich.

Trost gestaltet sich dabei für den Christen als **Existential und Potential**:
Nämlich:

> ***Aus der eigenen Erfahrung des Getröstetwerdens darf ich getrost sein, und eben deshalb kann ich dem Trost-losen zum Tröster werden.***

Aber: Dazu gilt es Trauer und Trauernde überhaupt wahrzunehmen. ... Denn die Zulassung der Trauer bei den Betroffenen und das Gestatten der Trauer durch die Umgebung sind keinesfalls die Regel.

Ein wichtiger Ansatz liegt sicher bei uns selbst: Wie vermögen wir selbst mit Leid, Trauer und Tod umzugehen? Denn:

„Die Tränen der Erde werden nur getrocknet von denen, die selber weinen können!“

Wer selbst mit Tod und Trauer umzugehen gelernt hat, der wird auch die Lebens- und Sterbensgeschichten seiner Mitmenschen verstehend, einfühlend und tröstend annehmen können.
Es ist wichtig, dabei meine eigene Schwachheit kennen zu lernen und anzunehmen. Es ist wichtig, dass ich weiß, wie verletzlich ich bin und wie mich Trauer isolieren kann. Ich weiß auch, dass ich nach einer langen Trauer wieder lernen kann, aufrecht zu gehen.
Wenn ich mich also der Trauer eines anderen Menschen öffnen will, lerne ich vorher, mich meiner eigenen Trauer zu öffnen.
In Momenten der Trauer hilft es, von vergangenen Zeiten zu erzählen, Fotos anzuschauen ... Immer wieder die Erinnerungen zu beleben gehört genauso dazu wie Tränenausbrüche. Wenn Trauergefühle respektiert werden, wenn Schweigen können und stumm bleiben nichts Unangenehmes sind ... dann kann es sein, dass sich darin das „Tröster-sein“ bewährt: Im Aufbau menschlicher Beziehung und Begegnung.
Trauernden beizustehen heißt für mich: Ein sicheres Umfeld schaffen, damit alle Gefühle zugelassen und ausgedrückt werden können.

Unerlässlich dabei sind:
- Zuhören können
- Verschwiegenheit
- Auf Ratschläge verzichten
- Bewertungen unterlassen.

Aber: Kann ein Mensch einen anderen Menschen <u>wirklich</u> trösten?

Ist denn Tröstung nicht ein langer, psychischer, spiritueller, geistlicher Prozess, der in einem Menschen – in seiner Seele – sich entwickelt, mit dem Ziel, dass dieser Mensch dem Tod in sich, im eigenen Leben einen Platz geben kann? Wenn ich also erstens sagen kann: „Es ist so, es gehört zu meinem Leben, zu mir und meiner Identität – dass dieses so geschehen ist.“ Und ein Zweites: Dass ich den Verstorbenen bei mir und in meinem Inneren einen Platz geben kann.

Wenn ein Trauernder gefragt wird, wo der Verstorbene nun sei, kommt meist folgende Antwort:
„Hier“ – und meint: irgendwo hier – vielleicht in meinem Herzen.
Zumindest aber noch ständig in meinen Gedanken. Oft so, dass ich den Tisch decke für den Verstorbenen – so als würde er jeden Moment zur Tür hereinkommen.

Dabei entfernt sich der Verstorbene immer mehr, und nach vielleicht einem Jahr immer weiter und weiter und dann kommt nochmals ein ganz großer Schmerz, viel größer, weil er das Gefühl hat, jetzt ist er ganz weg. Eltern, die um ein kleines Kind trauern, haben oft große Angst, sie könnten sich das Frühgeborene nicht mehr richtig vorstellen. Das macht Angst und Schuldgefühle.
Auch Kinder und Jugendliche sagen: „Ich möchte ihn mir immer vorstellen können“. Oder: „Wir werden ihn nie vergessen.“

Insgesamt erleben wir in der Trauer eine dialektische Bewegung von Abschied und Neuwerdung. Einerseits wird der Schmerz des Verlustes und der Zusammenbruch der eigenen Identität so oft wiederholt und demzufolge auch immer wieder eingeübt, bis es sozusagen sein darf, wie es ist. Gleichzeitig entwickelt sich in diesem Prozess ein neues Leben, eine neue Identität. Sehr viele Menschen, die durch schwerste Krisen und größten Schmerz gegangen sind, sagen später: „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich wieder so erfüllt und bewusst leben kann.“ Auch wenn der Schmerz eine so furchtbare Tiefe erreicht hatte, bleibt diese Erfahrung wichtig für das ganze Leben.

Die Beschäftigung mit dem Tod und der Trauer zielt auf ein sinnerfülltes, sinnvolles Leben. Daraus könnte die notwendige Konsequenz entstehen, dass es zu den pädagogischen Aufgaben der Schule gehört, Sinnfindung zu ermöglichen.

Wenngleich das, was Trauerarbeit eigentlich ausmacht, in der Schule schwer umzusetzen ist. Strukturell ist ja die Schule dazu wenig geeignet und auch nicht besonders förderlich. Wichtig wäre aber trotzdem, dass eine Atmosphäre geschaffen wird zwischen mir und dir, dass du, der du jetzt so unter Druck stehst, mir sagen kannst, wie es in dir aussieht. Dass du das Gefühl haben kannst, nicht alleine zu sein. Eventuell muss ich dich schützen, vielleicht kann ich dich stärken.

II. „JUGENDLICHE HABEN EINE NÄHE ZUM TOD“

1. Vorahnungen, die den Tod betreffen:

- In einem Kinderkrankenhaus liegt der 14-jährige Sohn einer Mutter im Sterben. Sie kann mit ihm nicht über das Sterben reden, weil das für sie ein Eingeständnis wäre – und das kann sie unter keinen Umständen. Das bringt sie nicht über das Herz. Aber ob wir wollen oder nicht: Wir sprechen mit unserem Körper, auch wenn wir gar nichts sagen. Alles was wir fühlen oder denken, strahlt unser Körper aus und kommt bei Sterbenden und Trauernden an – wir können niemanden belügen. Diese Mutter strahlt den Satz aus: „Es darf nicht sein.“ Der Sohn sagt zu seiner Mutter: „Geh doch bitte mal runter zum Kiosk und hole mir eine Cola.“ Zehn Minuten später kommt sie hoch – und er ist tot, weil er nicht sterben konnte, wenn die Mutter da ist. Das ist bei jungen Menschen nicht anders als bei älteren. Manchmal ist es auch genau umgekehrt: sie können nicht sterben, wenn sie alleine sind – wenn nicht die Menschen um sie herum sind, die ihnen etwas bedeuten.

  Es ist nie ein Zufall, wer bei wem dabei ist oder nicht dabei ist, wenn man stirbt. Und Kinder und Jugendliche können nicht sterben, wenn jemand dabei steht, der sagt: „Das darf nicht sein.“ Alte Menschen oft auch nicht. Aber bei Kindern und Jugendlichen ist das alles viel deutlicher.

- Ein junger Mensch stirbt bei einem Verkehrsunfall. Tage später findet seine Mutter auf seinem Schreibtisch eine Zeichnung. Zu sehen sind lauter Linien, die wie Strahlen alle auf einen Punkt zustreben um dann wieder auseinander zu gehen. Darüber steht: „Kevin’s Todeskurve“. Viele Menschen, die um einen anderen Menschen trauern, haben das Gefühl, irgendwo sei dieser Tod in der Luft gelegen, auch wenn es sich um einen plötzlichen Tod gehandelt hat. Man muss sich fragen, ob es im Unbewussten unserer Seele Ahnungen gibt, die noch tiefer liegen als die Ahnungen, die in ihr bewusst werden, dass Menschen auf irgendeine Weise ihre Nähe zum Tod und auch zum Sterben spüren, sogar dann, wenn dieses Sterben plötzlich kommt. Dass jemand sagt, er ist durch einen Verkehrsunfall verstorben und ich überlege mir dann, warum er sein Zimmer so sauber aufgeräumt hat wie schon seit Jahren nicht mehr. Warum ist das so? Vielleicht ist es einfach nur so zu beobachten.

2. Noch ein anderer Gedanke: Suizid – Gefährdungen

Es gibt viele Jugendliche, die im Verlauf der Adoleszens psychologisch gesehen in eine Art Niemandsland geraten, von dem aus sie nicht mehr auf das Mutterland zurück können. Der Kontinent des eigenen Lebens ist noch nicht erreicht. Das bedeutet, dass bei Schwierigkeiten in der Schule, in der Partnerschaft oder Freundschaft, es mit der Ehre des Erwachsenseins nicht mehr in Einklang gebracht wird, nach Hause zu gehen und dort zu weinen. Dann hat man niemanden. Man hat sich von der Insel der Familie abgestoßen und die Sicherheit einer eigenen Existenz ist noch nicht erreicht.
Dieses ist eigentlich eine gefährliche Phase. In Elterngruppen zeigt es sich immer wieder, dass Eltern, die um ihr Kind trauern, es sich auch ganz häufig um einen Suizid handelt.
Suizid ist unter Kindern und Jugendlichen überhaupt nicht selten. Durch Suizid sterben fast so viele Jugendliche wie im Straßenverkehr. Bei zehn- bis vierzehnjährigen Kindern besteht eine niedrigere Suizidrate. Mit dem Eintritt in die Pubertät erhöht sich das Suizidrisiko sehr stark, vor allem bei Jungen. Annähernd zwei Drittel wird in diesem Alter von männlichen Jugendlichen begangen. Über die Anzahl von Suizidversuchen gibt es keine genauen Erkenntnisse. Sozialwissenschaftler vermuten, dass die Zahl der Versuche zwanzig bis dreißig mal höher sein könnte als die Zahl der tatsächlichen Suizide. Fast zwei Drittel aller bekannt gewordenen Versuche werden von weiblichen Jugendlichen unternommen.

„Wenn du ganz brav bist, kann dein Bruder wieder gesund werden“ – und leider wurde er nicht mehr gesund. Und niemand hat mit diesem Kind über die schlimmen Schuldgefühle gesprochen, die das ausmachte. Deshalb ist der Suizid für viele Jugendliche und Kinder nichts das Angst erregt, sondern vielmehr eine Rückkehr ins Dunkel – vielleicht sogar ins Dunkel des Uterus, in dem man sich geborgen fühlt.

In den meisten Fällen handelt es sich bei den Jugendlichen – rückwirkend betrachtet – um Depressionen oder psychotisch, schizoide Wahnvorstellungen. Die meisten Depressionen werden nicht erkannt – auch in der Schule nicht. Wenn sie erkannt werden, werden sie nicht eingestanden, weil man vielleicht immer hofft, man könne durch gutes Zureden es nochmals verbessern. Die Wahrheit ist, dass mit solchen Aufmunterungen oder Aufforderungen genau das Gegenteil erreicht wird. Wenn man einen Menschen, der depressiv ist, mit Aussagen konfrontiert wie: „Sei doch nicht so negativ, ... ja wenn man so durchs Leben geht, ... streng dich an, ... nimm dich zusammen, ... du musst das anders sehen ...“ – dann verschlimmert sich die Erkrankung. Diese Depressionen bereiten auch deshalb so große Schwierigkeit, weil

sie bei den Angehörigen immer ganz große Schuldgefühle und Wut erzeugen. Depression hat etwas mit übergroßer Nähe – Sehnsucht nach Nähe, nach absoluter Harmonie zu tun.
Wichtig: Es gibt einen Unterschied zwischen Depression und der Tatsache, dass es einem halt einmal schlecht geht.

Ein paar Hinweise zur Erkennbarkeit von Depression:

- Schlafstörungen
- Ganz schwer aufstehen können (weil man niemanden sehen möchte, Vorhänge zuziehen gegen die Helligkeit, Decke über Kopf ziehen ...)
- Leistungsfähige Schüler sind anfälliger für Depressionen (Menschen, die sehr gut sind – sehr gut sein müssen)
- Übertriebenes Bedürfnis nach Nähe (bei gleichzeitiger Abkapselung, was häufig zur Irritation der anderen Menschen führt)
- Negativer innerer Dialog (Jede Frage, die innerlich aufgeworfen wird, endet im inneren Dialog negativ. Was ich auch frage, was ich auch sage – alles ist negativ)
- Bei einer schweren Depression, also einer endogenen Depression, kann man das auch an der Haut sehen. Wenn sie fast weißlich, lederartig und wie angespannt über die Knochen gezogen ist.

Wenn jemand wirklich Suizid machen möchte, gibt es kein Medikament und keinen Menschen, der das verhindern könnte.
Unter den wegen eines Suizids Trauernden fällt auf, dass die Gefühle manchmal anders sind, der Prozess des Trauerns sich jedoch nicht im Wesentlichen unterscheidet. Es ist also nicht prinzipiell alles anders.

Was passiert in den Köpfen derer, die Suizid machen? Was geht da anderes vor? Vielleicht können wir hierfür ein Bild benutzen: Wir alle haben eine Art Schnur, ein Kabel zwischen unserem Denken und unserem Fühlen. Wenn etwas beschrieben wird und wir es vor uns sehen, dann fühlen wir vielleicht: „Ach ist das schrecklich“. Bei denen, die Suizid machen, kann es einem so vorkommen, als sei genau diese Verbindung durchschnitten. Das heißt: sie stellen sich ihren Tod sogar minutiös vor und finden es nicht schrecklich. So als wenn die Gefühle weg wären. Das ist der Grund, warum es sinnvoll sein kann, einen Menschen, der Suizidgedanken äußert oder seinen Suizid ankündigt, zu befragen, wie er denn diesen machen wolle. Dabei kann auch bis ins Detail gefragt werden, total genau: Ort, Zeit, Vorgehensweise – was fühlst du, was tust du, wie sieht das aus? Wenn die betroffene Person dann anfängt zu weinen, können wir den Eindruck gewinnen, jetzt ist sie wieder bei

ihren Gefühlen. Jetzt hat sie wieder eine Ahnung für das Schlimme das da geschehen kann. Das ist ein wichtiger Schritt.
Manchmal kann man das zwar fühlen, ist aber in dieser Dunkelheit so gefangen, dass dieses Schlimme nicht erahnt wird. Jemand fühlt sich dann seelisch so erfroren, dass er den Körper nicht dazu bringen kann auszudrücken, was die Seele fühlt.

Wichtig ist es also für uns als Lehrer, eine Atmosphäre herzustellen, die es dem Suizidgefährdeten ermöglicht, seine Gefühle zu erkennen und zu äußern. Gefühle verändern sich nur, wenn man sie sagen darf. Oder wenn man sie ausleben und haben darf, wenn sie lebendig sind und man sie anschauen kann. Nicht wenn sie wegtabuisiert werden.

Manche Jugendliche empfinden das Leben müssen, vor allem dann, wenn große Leistungen von ihnen gefordert werden, geradezu als Entfremdung von sich selber. Sie haben das Gefühl: ich spüre mich nicht. Das macht sie übrigens für alles was mit Meditation, Tanz und Ritual zu tun hat, sehr empfänglich – weil man sich da spürt. Das macht sie aber auch empfänglich für besonderen Wagemut (sich aus Straßenbahn oder Zug herauszuhängen) – denn da spürt man sich. Auch wenn man sich weh tut und verstümmelt (Borderline). Aber wenn man immerzu nur leistet und leistet, funktioniert und funktioniert, spürt man nichts von sich. Ähnlich gibt es eine Sehnsucht, sich selber aufzulösen. Wenn man in einer Klasse erlebnispädagogisch orientierte Übungen anbietet oder wo man durch meditative Übungen eine Art Bewusstseinserweiterung erlebt, finden sich immer viele Kinder und Jugendliche, die dafür sehr empfänglich sind.
Diese Bewusstseinserweiterung führt aus mir heraus – und manchmal bis zum Tod.
Gleich ob Drogen genommen werden, ob gehungert wird, oder ob wir schnell Motorrad fahren – immer haben wir eine Bewusstseinserweiterung. Dies lässt den Schluss zu, dass es vielleicht sogar eine Sehnsucht nach dem Tod gibt.

III. FUNKTION DER TRAUER, AUSDRUCKSFORMEN

Es ist zu beobachten, dass nicht nur die biologisch-natürliche Begegnung und Beschäftigung mit dem Tod die Jugendlichen eine Nähe zum Tod erleben lassen. Wobei das zunehmend in unserer Gesellschaft erschwert wird. Darüber hinaus gibt es auch eine medial vermittelte Nähe zum Tod. Tod durch moderne Techniken, Medien, Musik, Kulte. Hier werden Informationen transparent und schaffen eine „brutale“ Nähe zum Tod.
Alle Todesarten werden uns hereingetragen in den Alltag – über das Internet und andere Kommunikationsmedien. Was macht das mit den Seelen der Menschen?
Wie gehen wir, und vor allem die jungen Menschen, mit der Erkenntnis der Endlichkeit der Dinge und des Lebens um - besonders beim plötzlichen Tod eines nahestehenden Menschen?
Gerade hier zeigt es sich immer wieder, wie wichtig es ist, auf die Gedanken und Gefühle der Schüler einzugehen – aber Achtung: keine Dramatisierung (z.B: Grabsteine entwerfen).

Das einfühlende Verstehen beim Tod eines Nahestehenden ist in der Zeit psychischer Labilität von besonderer Bedeutung: aus der Trauer (oft von Schuldgefühlen belastet) soll der junge Mensch schließlich sein Leben neu entwerfen können.

Der Tod eines Menschen trifft uns, lässt uns irre werden an uns und allem, was wir bisher für selbstverständlich gehalten haben. ... Und vor allem der junge Mensch hat dafür noch niemals vorher die Chance gehabt, eine „Bewältigungsstrategie“ entwerfen zu können, die ihm jetzt so hilfreich wäre. Die „Modelle“, die ihm medial vermittelt wurden, scheinen dafür nicht zu taugen.
Der Tod erschüttert unser Welt- und Selbstverständnis – wir werden zur Wandlung gezwungen, ob wir wollen oder nicht.
Und dabei wiederholt es sich immer wieder: ein Mitschüler stirbt! – Endgültigkeit und Unwiederbringlichkeit erschüttern so sehr, dass sie im Sterben des Mitschülers ihr eigenes Sterben vorwegnehmen – indem sie ihre eigene Endlichkeit begreifen. Es wird ihnen radikal bewusst: dieser Tod bricht sie selbst auf und verlangt nach Neuorientierung.
Wir wissen, dass das Selbsterleben sich wesentlich aus den Beziehungen zu anderen Menschen ergibt. Oft erleben wir als unser Selbst, was andere in uns hervorgerufen haben. Selbst die Beziehung zu unserer Tiefe, unserem Selbst wird definiert durch die Beziehungen, die wir zu Menschen haben. So werden geliebte Menschen zur „Hälfte unserer Seele“ – gehören wesenhaft zu uns. Trifft uns nun der Verlust eines mit uns verbundenen Menschen – dann sterben wir in der Tat „ein Stück“ mit.

Entziehen wir uns einem notwendigen Trauerprozess, dann bleiben wir als Menschen zurück, die nicht mehr „ganz“ sind.
Wir sind nur noch zum Teil lebendig. Die Welt wird bedeutungslos, die Existenz als wertlos erlebt und die Zukunft als hoffnungslos gedeutet.

Das Selbstbewusstsein, das der junge Mensch erst mühsam erworben hat, liegt in Trümmern. Die Trauer erfasst dabei den ganzen Menschen.

Wir erleben ganz unterschiedliche Gefühle – auch unser Körper reagiert:

- Atemprobleme, Kurzatmigkeit, die Kehle ist wie zugeschnürt, Brustbeklemmungen
- Appetitlosigkeit, Leeregefühl im Magen
- Kraftlosigkeit, Muskelschwäche, Apathie
- Schlaflosigkeit (über 95 % haben ausgeprägte Schlafstörungen)
- Kopfschmerzen (80 %)
- Mangelnde Energie, die zu einem Leistungsabfall führt
- Erhöhte Herzfrequenz – Herzklopfen – Kreislaufstörungen – Zittern
- Unruhe und Drogenkonsum (Kompensation), Überempfindlichkeit gegen Lärm
- Gefühle der Sinnlosigkeit und Leere
- Intensive Beschäftigung mit dem Bild des Verstorbenen
- Psychophysische Instabilität – Anfälligkeit für Infektionen
- Verhaltensänderungen verschiedenster Art
- Aggressive Reaktionen gegen andere und gegen sich selbst
- Depressive Verstimmungen, Depression, Isolation

Die Ausdrucksformen der Trauer zeigen sich dann recht unterschiedlich:

- Angst und Unsicherheit, Hilflosigkeit
- Schuldgefühle und Selbstbeschuldigungen, aber auch Schuldzuweisungen
- Verzweiflung und Resignation
- Schock und Betäubung
- Verhaltensauffälligkeiten, u.U. Entwicklungsrückschritte
- Wut und Zorn, Verbitterung und Hass
- Neid und Sehnsucht
- Kummer
- Hoffnungslosigkeit
- manchmal aber auch Erleichterung.

Die Antwort des christlichen Glaubens wird dabei ganz bestimmt eine wichtige Rolle spielen können.
Hoffnungsbilder müssen ermöglichen, dass es Sinn macht weiterzuleben und dass die christliche Hoffnung vernünftig ist, wenn sie sich in unserer Lebensgestaltung zeigt:

Als Christ mit den Grenzen unseres Daseins zu leben und sie auszuhalten.

Gelassen sein zu können und sich dennoch mit aller Kraft gegen Leid und Unsinn zu stemmen. Das ist etwas anderes, als die Augen davor zu verschließen.

Trauer ist eine unmittelbare psychische Reaktion auf Verlusterfahrungen – und zwar bei allen Verlusterfahrungen im ganzen Leben, nicht erst beim Tod eines Menschen.
Trauer ist also eine unmittelbare Reaktion der Psyche. D.h.: Ich kann nicht entscheiden, ob Trauer da sein darf oder nicht. Wenn ich sie nicht will und auf die Seite stelle oder verdränge, vergeht sie nicht.
Wenn ich die Gefühle meiner Trauer in meine Seele einschließe, weil ich sie jetzt gerade nicht brauchen kann, kommen sie nachher wieder; oft sogar um so heftiger, je länger ich sie eingesperrt habe.

Jede Verlusterfahrung führt zur Trauer. Weil unser ganzes Leben eine Kette von Verlusten ist, entwickelt sich unser Leben durch sehr viel Trauer hindurch.
Der Begriff der Trauer ist dabei ambivalent. Zum einen betrifft er die abgeschlossene oder auch noch offene Vergangenheit und drückt sich aus in Verzweiflung, Bedrückung, Schmerz oder gar Wut, zum anderen die offene und ungewisse Zukunft, die von Hoffnung geprägt ist. Diese ist stets unter Verarbeitung oder Einbeziehung der Vergangenheit und Gegenwart in die Zukunft gerichtet: „Wie geht es weiter?“ ist dabei die zentrale Frage.

Trauern heißt auch vertrauen, dass ich mit Verlusten leben kann. Das bedeutet: Die Art und Weise, wie wir beim Sterben eines lieben Menschen trauern, ist geprägt von all der Trauer, die schon vorher in unserem Leben war; z.B.: wie wir als Kind trauern oder nicht trauern durften, als Mädchen oder als Junge.
Wie sind Mama und Papa mit uns umgegangen, wenn wir wegen Heimweh weinten? Wie ist man mit uns umgegangen, wenn sich unsere Eltern stritten und wir annehmen mussten, sie zu verlieren? Wie ist man mit uns umgegangen, wenn wir bestraft wurden und nicht mit auf den Ausflug durften oder konnten?
D.h.: Das psychische Repertoire des Umgehens mit Schmerz und Verlust wird schon in der Kindheit angelegt.

IV. PHASENMODELL DER TRAUER

Der Verlauf der Trauer wird stark von der Persönlichkeit des Trauernden beeinflusst. Sie verlaufen nach keinem festen Schema – die Phasen sind dabei allenfalls Anhaltspunkte zum besseren Verstehen. Bei Kindern zeigen sie sich mit weniger Kontinuität als bei Erwachsenen. Es gibt Wiederholungen, Sprünge oder auch Gleichzeitigkeiten von Phasen.

1. **Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens oder Phase des Schocks**
   Im Vordergrund stehen die Hilf- und Fassungslosigkeit, sowie die Verdrängung des Todes, die sich häufig auch in Ungläubigkeit zeigt. Die Folgen sind oft Gefühlsausbrüche von Empfindungslosigkeit bis hin zu Wut, Verzweiflung und Panik. Schuldzuweisungen gegen sich und die Umwelt sind nicht selten (Arzt, Krankenhaus, Angehörige). Der Gefühlsschock sitzt tief: eine scheinbar ruhige Betroffenheit mündet häufig im psychischen Zusammenbruch. Bei Kindern ist es wichtig, die Nachricht vom Tod in einer ruhigen Situation mitzuteilen. Als hilfreich hat es sich erwiesen, wenn man genügend Zeit hat, um den Schock oder aufkommende Fragen auffangen zu können. Dieser Schock, der umso intensiver wird, je unerwarteter die Todesnachricht ist, ist kein Trotz, sondern dient der momentanen Entlastung.

2. **Die Phase der aufbrechenden Emotion oder die Kontrollierte Phase**
   Die Sehnsucht und die Suche nach der verlorenen Person stehen im Vordergrund. Neben dem „Nicht begreifen können“ steht die verzweifelte Hoffnung des Wiedersehens. Es kommen viele Erinnerungen, die den Verlust für kurze Zeit vergessen lassen. Die Umwelt wird als unwirklich empfunden. Diese Zeit steht noch immer unter dem Eindruck der Beerdigung und anderer äußerer Aktivitäten. Bei Erwachsenen ist eher eine Selbstkontrolle angesagt. Bei Kindern und Jugendlichen nicht so sehr, da sie sich nicht so gut selbst kontrollieren können. Ihr Verhalten ist eher wechselhaft und natürlich, mitunter unbeherrscht.

3. **Die Phase des Suchens und Sich-Trennens oder die Regressive Phase**
   „Suchen und sich trennen“ zwingt den Menschen, von allen Mustern des Handelns, Denkens und Fühlens Abschied zu nehmen. Er sieht kein Ziel mehr. Es entsteht ein Schmerz, weil man die Hoffnung auf die frühere Lebenssituation aufgeben muss. Auf der anderen Seite sieht man die Notwendigkeit, einen neuen Selbst- und Weltbezug herzustellen. In diesem Gefühlschaos zeigt sich die schwierigste Trauerphase. Sie ist als sehr kritisch zu sehen, sie ist anstrengend – gleichwohl die wichtigste und unumgänglichste Phase. Sie ist von hoher Emotionalität gekennzeichnet und führt

manchmal bis zur psychischen Desorganisation. Wenn Kinder sich fast apathisch zurückziehen, wird deutlich, dass ihre Seele überlastet ist und Schonung braucht.

4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs oder die Adaptive Phase

Der Mensch orientiert sich neu und entwickelt einen anderen Weltbezug. Er bewältigt die neue Situation. Mit dem Gefühl und mit dem Verstand erwirbt er sich neue Rollen und Fähigkeiten. Soziale Bezüge und Kontakte werden wieder oder neu hergestellt. Rückfälle in überwunden geglaubter Trauer sind immer wieder möglich. Lebensziele werden neu gesteckt, sowohl ganz eigene als auch diejenigen, die man mit dem Verstorbenen gemeinsam hatte. Der Verstorbene kann nun zum inneren Begleiter werden. Rückschläge klingen allmählich ab. Es findet also wieder eine Annäherung an das Leben statt. Kinder erneuern ihre innere Welt und sie erhalten unter Umständen einen Zugang zu unentdeckten psychischen Kräften.

Nach dem Abschluss der Trauerarbeit ist die Persönlichkeit gereift. Gesundheit, eine neue Gefühlstiefe und innere Freiheit bestimmen das „neue Leben“.

V. VERSCHIEDENE SITUATIONEN DER TRAUER

Todesfälle in der Schule können in unterschiedlichen Situationen auftreten und erfordern aus diesem Grunde unterschiedliche Reaktionen. Der Tod eines Menschen hat jeweils andere Auswirkungen auf das Leben in der Schulgemeinschaft, da jeder Mensch eine eigene Lebensgeschichte hat und sein Verhältnis zu dem Verstorbenen sich auch unterschiedlich gestaltet hat. Deshalb sollen hier einige solcher Situationen beschrieben werden:

- **Tod einer Lehrerin / eines Lehrers**

  Beim Tod einer Kollegin oder Kollegen sind die unterschiedlichen Beziehungen untereinander zu berücksichtigen. Um der Unterschiedlichkeit in der Intensität auf dieser Beziehungsebene gerecht zu werden, sollten zunächst eher unaufdringliche Zeichen der Trauer gewählt werden. Eine Kerze auf dem Arbeitsplatz des Verstorbenen, ein Bild von ihm, eine Blume und ein Gegenstand, der mit ihm in Verbindung gebracht wird, könnten zu einem Ort der respektvollen Erinnerung werden. Bei einer etwas tieferen Verbundenheit mit dem Verstorbenen könnte seiner in einer Zusammenkunft im Kollegium, in einer Art Gedenkfeier oder Andacht, gedacht werden.

  Auch die Schüler dürfen beim Tod eines Lehrers nicht vergessen werden. Sie sollten in ihrer Bestürzung begleitet werden. Dazu gehört zunächst sowohl die sachliche Information über den Tod als auch über die Veränderungen im Unterrichtsablauf. Auch für die Schüler sollte es einen Ort der Trauer geben, an dem sie möglicherweise aktiv ihr Mitgefühl äußern und/oder gestalten können. In diesem Falle könnte der Gedenkplatz durchaus vor dem Lehrerzimmer oder im Foyer der Schule positioniert werden. Nicht unwesentlich ist die Tatsache, dass es auch Schüler gibt, die ein belastetes Verhältnis zu dem Verstorbenen hatten, die ihm ablehnend gegenüber standen. Ihnen sollte Raum und Möglichkeit geboten werden, an dem sie über ihr möglicherweise schlechtes Gewissen oder ihre Schuldgefühle reden können. Je aktiver und beliebter ein Lehrer war, desto intensiver wird die Schulgemeinschaft von seinem Tod betroffen sein. Eine gemeinsam gestaltete Trauerfeier in der Schule wird deshalb angemessen sein.

- **Tod einer Schülerin / eines Schülers**

  Der Tod eines Jugendlichen oder eines Kindes löst immer sehr starke Betroffenheit aus. Dabei zeigen die Mitschüler bei der Bekanntmachung des Todes unter Umständen sehr unterschiedliche Reaktionsweisen. Das macht es dann auch unbedingt erforderlich, dieses Geschehnis ganz genau zu thematisieren. Sachlichkeit

hat oberste Priorität. Schüler werden dabei unterschiedliche Assoziationen bezüglich des Verstorbenen haben. Fragen tauchen auf, alte Geschichten kommen zum Tragen, Spannungen entstehen. Auch andere Erlebnisse mit dem Tod oder Gedanken an den Tod kommen auf, die eigene Endlichkeit wird bewusst oder unbewusst einen Teil ihres Erlebens ausmachen. Auch Schüler, die mit dem Verstorbenen weniger Kontakt hatten, können scheinbar übersteigert reagieren. Diese Reaktionen sollten ernst genommen werden, sie brauchen diese Möglichkeit, ausgedrückt zu werden. Problematisch wird es, wenn man versuchen würde, Trauer bei den Schülern hervorzurufen oder verstärken zu wollen. In der Klasse kann eine rituelle und/oder symbolische Handlung (zum Beispiel: Kerze, Bild, Blume, Gegenstände der Erinnerung, Texte) oder eine kurze Trauerfeier für Ruhe und Sammlung sorgen. Der schulische Alltag wird gestört – und sollte sich stören lassen. Raum und Zeit für Fragen, Erinnerung und die Trauer der Schüler sollten ausreichend zur Verfügung gestellt werden.

Auch die Lehrerinnen und Lehrer werden vom Tod eines Schülers betroffen sein. Je näher sie ihn kannten und je direkter sie mit ihm zu tun hatten, desto größer wird ihre Betroffenheit sein. Viele werden möglicherweise nach dem richtigen Verhalten in dieser Situation fragen. Deshalb wäre es immer sehr von Vorteil, sich im Kollegium auf eine solche Extremsituation in der Schule vorbereitet zu haben.

In seltenen Fällen kommen die Eltern eines verstorbenen Schülers auf die Schule zu. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, wenn die Schule (Schulleiter, Klassenlehrer) mit der Familie des Verstorbenen Kontakt aufnimmt. Es gilt nicht nur die Anteilnahme auszudrücken, sondern auch Organisatorisches miteinander zu besprechen. Grundsätzlich ist der persönliche Kontakt für alle Betroffenen (Schüler, Lehrer und Angehörige) hilfreich und heilsam.

Die Schule sollte unbedingt Wert darauf legen, an der Trauerfeier und dem Begräbnis teilzunehmen oder gar mitzuwirken.

- **Tod von Angehörigen**

  Wenn Angehörige von Schülern sterben (Elternteil, Geschwister oder andere sehr nahe stehende Verwandte), dann kann sich das unter Umständen etwas schwieriger gestalten, weil die Information darüber möglicherweise fehlt, das Verhalten des Schülers sich jedoch unerklärlicherweise verändert. Hilfreich ist es, dass man so viel Information über den Schüler hat, dass man in einer solchen veränderten Situation feststellen kann, dass eine Verhaltensänderung eingetreten ist und deswegen nachgefragt werden kann, warum das so ist. Voraussetzung ist dabei ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Schüler und Lehrer.

Grundsätzlich sollte der Schüler mit entscheiden, ob und wie seine Trauer in der Klasse bekannt gegeben und angesprochen wird. Gespräche mit Lehrern, die eine gewisse Nähe und einen guten Zugang zum betroffenen Schüler haben, sollten durch sie zumindest angeboten werden. Verständnis und Entlastungen für den Betroffenen in dieser Krisenzeit sind selbstverständlich. Aber auch Zumutungen sind nötig, um ihn nicht zu sehr zu schützen und damit zu verhindern, dass er sich bewältigend damit auseinandersetzen kann.

- **Tod durch Unfall**

  Plötzlich und unvorbereitet – im Straßenverkehr, Haushalt, Freizeit. Verbunden mit Schuldzuweisungen und Schuldsuche. Vorwürfe, Wut, Enttäuschung. Fragen tauchen auf: Wie ist es passiert, und warum? Defizite werden bewusst: Wir hatten noch so viel vor. Ängste und Trauer mischen sich, Vorstellungen von der Entstellung des Toten können erschwerend wirken.

  Oft steht hier die Frage nach der Art und Weise der Benachrichtigung und Information der Schüler und Kollegen an erster Stelle. Eine direkte, persönliche und sachliche Information sollte bevorzugt werden.

  Bei einem Unfalltod innerhalb schulischer Aktivitäten und Veranstaltungen ist eine professionelle Begleitung (Psychologen, Notfallseelsorger, usw.) absolut geboten.

  Bei einem Unfalltod ist kein Abschied möglich – er ist schwer zu verarbeiten, wir können uns nicht vorbereiten.

- **Tod nach Krankheit**

  Unter Umständen lange Schmerzen und Qualen – aber eine bewusste Trennung und ein Abschiednehmen ist möglich. Ebenso eine Vorbereitung – in der Schule könnte der Abschied gestaltet werden. Viel Informationen sind möglich. Oft beginnt der Trauerprozess schon mit der Diagnose. Der Tod wird zur Gewissheit, der in seiner Unwiederbringlichkeit und Endgültigkeit jede Hoffnung auf Genesung zerstört. Beim Umgang mit der Trauer ist zu beachten, wie stark der Verstorbene noch in der Schule und in der Erinnerung präsent war. Möglicherweise war er aufgrund seiner Krankheit schon längere Zeit abwesend.

- **Tod durch Gewaltverbrechen**

  Ohnmacht, blinde Wut, Rachegefühle, eigene Ängste und wie kann ich mich schützen. Zu beobachten sind plötzliche Beziehungsabbrüche !!!

  Auch hier ist keine Vorbereitung möglich.

- **Tod durch Suizid**

  In diesem Fall ist ganz besondere Sensibilität und Vorsicht geboten. Eine fast mystische Aura umgibt die Situation, die durch einen Suizid entstanden ist. Ängste sind ein ständiger Begleiter, ebenso Schuldgefühle und Schuldzuweisungen. Fragen werden aus Scheu und Unsicherheit nicht gestellt. Es treten Fragen auf wie: „Warum haben wir nichts gemerkt?“, „Warum haben wir ihn nicht ernster genommen?“, „Vielleicht hätten wir ihm beistehen können!“ Selbstvorwürfe vor allem bezüglich der nicht beachteten Hilferufe können sehr belastend sein. Die Trauer kann sich nicht entwickeln, weil sie durch Wut und Schuldgefühle nicht in den Vordergrund treten kann. Vor allem die Möglichkeit der Nachahmung durch die Mitschüler ist zu beachten und sollte auf keinen Fall unterschätzt werden. Aus diesem Grunde sind Gespräche und Elternabende unbedingt notwendig. Absolut zwingend ist es, ganz offen über den Suizid eines Mitschülers mit der ganzen Klasse zu sprechen. Wichtig ist eine Enttabuisierung des Suizid, indem offen über Gefühle gesprochen wird.

VI. BESONDERHEITEN DER TRAUER BEI KINDERN

Die von Kindern durchlebte Trauerbewältigung weist andere Formen, Probleme und Anforderungen auf, als die von Erwachsenen. Kinder haben oftmals ein anderes Todesverständnis, deuten ihre Erfahrungen und die Reaktionen ihrer sozialen Umgebung auf eine spezifische Weise und sind außerdem in verschiedener Hinsicht von Veränderungen in familiären Beziehungen betroffen.

Die von Erwachsenen meist einseitig definierten Problemperspektiven bergen dabei immer ein gewisses Risiko, dem Erleben der Kinder nicht gerecht zu werden: Problemdruck und Leiden dort zu vermuten, wo sie in Wirklichkeit viel unbefangener als Erwachsene mit Tod und Sterben umgehen, aber auch Schwierigkeiten und Bewältigungsanforderungen zu unterschätzen, die in der Lebenswelt von Kindern weit höhere Bedeutung haben als in der von Erwachsenen.

Trauerbewältigung bei Kindern hängt immer zusammen mit ihrem jeweils altersbedingten Todesverständnis. Einem in unserem Kulturkreis vorherrschenden Todesverständnis werden im allgemeinen drei charakteristische Elemente zugeschrieben:

Unumkehrbarkeit, Beendigung biologischer Funktionen und *Universalität* (alle lebenden Wesen müssen sterben).

Kinder eignen sich diese Vorstellungen erst allmählich im Verlauf ihrer intellektuellen Entwicklung und Sozialisation an:

- **Kleinkinder (bis zu 2 Jahren):** Das Sterben einer nahestehenden Bezugsperson wird nicht mit konkreten Todesvorstellungen verbunden, vielmehr reagiert das Kind auf die Verlusterfahrung mit einer grundlegenden emotionalen Irritation.

- **Vorschulalter (bis zu 6 Jahren):** Der Tod ist ein Begriff, der für das Kind nicht fassbar ist. Er wird als reversibles Ereignis oder als Übergang in eine andere Form der physiologischen Existenz verstanden. Bevor es eine konkrete Erfahrung macht, verfügt es häufig noch nicht über die Vorstellung, dass der Tod es selbst oder seine Bezugspersonen betreffen könnte. Sein Zeitbegriff macht es ihm unmöglich zu begreifen, dass jemand nie mehr zurück kommt. Der Gebrauch von Bildern und Vergleichen kann beim Kind Phantasien auslösen, die es mehr beschäftigt als die Realität. Ein Mitfühlen kann das Kind noch nicht leisten. Das heißt jedoch nicht, dass man ihm eine Konfrontation ersparen sollte. Im Gegenteil: also nicht wegschicken oder ausschließen, sondern an möglichst vielen Vorgängen teilhaben lassen.

Geduldig sein, wenn sich das Kind langsam dem Gefühl der Trauer nähert, vielleicht sogar im Gedenken und Erinnern unterstützen.

- **Zwischen 6 und 10 Jahren:** Die Gewissheit der Unumkehrbarkeit gewinnt mehr und mehr an Bedeutung. Die Bewältigung von Trauer ist mehr als nur eine familiäre Angelegenheit. Das Kind möchte sich austauschen und mit Gleichaltrigen auch einen eigenen kindlichen Weg gehen. Dabei können sich Erwachsene getrost zurückhalten. Je nach Verhalten des Kindes kann es allerdings sinnvoll sein, verschiedene Äußerungsformen zu thematisieren – ohne dabei eine Wertung vorzunehmen. Sucht das Kind die Trauerbewältigung im Spiel, so ist das unbedingt zu unterstützen. Für die Trauerarbeit ist diese Zeit eine sehr schwierige Lebensphase. Einem relativ differenzierten Verständnis von Tod und Sterben auf intellektueller Ebene stehen wenig Fähigkeiten gegenüber, mit den damit verbundenen Assoziationen und Gedanken umzugehen. Über den Sinn des Todes oder gar über die Schuld macht sich das Kind noch weniger Gedanken. Wichtig sind Gespräche und Beobachtungen bezüglich Gefühle, Ängste oder Sorgen der Kinder. Sie brauchen in dieser Zeit ein Gefühl dauerhafter und verlässlicher Sicherheit. Einem Kind in diesem Alter kann man durchaus schon sagen, dass ein Mensch gestorben ist (Umschreibungen meiden) und es ist auch in der Lage, sich aktiv an der Planung und Durchführung einer Trauerfeier oder eines Abschieds überhaupt zu beteiligen.

- **Kinder im Alter über 10 Jahren:** Ein ausgeprägtes Verständnis von Sterblichkeit ist vorhanden und das Kind kann mit dem Tod als Begriff umgehen. Es anerkennt trotz der Realität auch den abstrakten und unerklärlichen Anteil. Dem Kind kann mit Ehrlichkeit begegnet werden, es braucht keine abschließenden Erklärungen von Erwachsenen. Es macht sich sein eigenes Bild in Bezug auf den Tod und das Danach. Der Tod einer nahe stehenden Person kann Schuldgefühle und Ängste auslösen. Deshalb ist eine besondere Aufmerksamkeit bezüglich der Empfindungen und Äußerungen der Gefühle des Kindes erforderlich. Die Gruppe hat für das Kind neben der Familie eine große Bedeutung. Aus Gründen der Konformität kann es jedoch sein, dass es seine Empfindungen zurückhält und die Gruppe damit nicht die erwartete Unterstützung bieten kann. Im Verarbeitungsprozess sind Rollenspiele nach wie vor eine Möglichkeit, mit belastenden Situationen umzugehen, auch im schulischen Kontext. In diesem Zusammenhang ist es

wichtig festzustellen, dass vor allem das Tun sehr wichtig wird: Weinen, Friedhofsbesuch und das Sprechen über den Verstorbenen soll geradezu unterstützt werden. Auch die Zärtlichkeit darf nicht vergessen werden: umarmen und liebkosen sind notwendige Zeichen und Gesten.

Kinder sind in aller Regel fähig und bereit, sich mit schwierigen Lebenssituationen auseinander zu setzen. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass sie sich in solchen Situationen getragen und gestützt fühlen. Kinder sollten nicht unter allen Umständen von der Realität des Todes ferngehalten werden. Sie erleben und spüren die veränderte Situation ja ohnehin und sollten deswegen erfahren, was ihr soziales Umfeld plötzlich so instabil macht. Andernfalls würden sie, falls man ihnen die Zusammenhänge zu erklären verweigern würde, sehr unter diesen erlebten Veränderungen leiden. Das Vertrauen in die engsten Bezugspersonen kann nur aufrecht erhalten werden, wenn ihnen mit Offenheit und Ehrlichkeit begegnet wird.
Kindern sollte nur das vermittelt werden, woran man selber glaubt. Sie dürfen nicht angelogen werden, nichts darf beschönigt oder idealisiert werden. Kinder werden genauestens spüren, wer ihnen etwas versichert, wovon er oder sie nicht selber überzeugt ist.
Auch Kinder haben ein Recht zu trauern! Wie intensiv und lange ein Kind trauert, ist von der Intensität der Beziehung zum Verstorbenen abhängig. Darin gibt es keinen Unterschied zu den Erwachsenen. Kinder haben ein Recht darauf, in ihrer eigenen Not wahrgenommen und ernstgenommen zu werden.
Kindern wird der Tod verständlich, wenn sie ihn begreifen können.
Sie sind sehr wohl in der Lage, für sich selber zu entscheiden, was sie tun wollen und was nicht. Bei der Auswahl der Angebote, ihnen in ihrer Trauer zur Seite zu stehen, sollte man immer darauf achten, dass sie realisierbar sind. Dabei sind ihre persönlichen Ressourcen zu berücksichtigen.
Trauern braucht viel Kraft und Energie. Sehr hilfreich ist es, gewohnte Alltagsstrukturen (in der Familie wie auch in der Schule) nicht zu verändern, sondern wie vorher weiterzuführen. Diese Eckpunkte im täglichen Leben spenden Sicherheit und Halt. Kinder möchten nicht immer über das Thema Tod reden oder sich damit beschäftigen – auch nicht, wenn sie davon betroffen sind. Sie verfügen über angemessene Regulationsmechanismen, können sich immer wieder auch unbeschwert dem Alltag zuwenden. Auch das Nicht-sprechen-Wollen soll respektiert werden, wenn Trauer angemessen bewältigt werden soll.

VII. BESONDERHEITEN DER TRAUER BEI JUGENDLICHEN

Im Folgenden soll auf ein paar Besonderheiten der Trauer bei Jugendlichen aufmerksam gemacht werden:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer:

Vergessen Sie bei aller Begleitung und Hilfe für die Jugendlichen sich selber nicht. Auch Sie brauchen bei einem schwerwiegenden Ereignis Hilfe.

VIII. WORAUF KÖNNEN WIR UNS VORBEREITEN?

Können wir Lehrerinnen und Lehrer uns auf Situationen vorbereiten, mit denen wir nicht rechnen können, die nicht alltäglich, sondern eher extrem sind?

Gedanken dazu sollen in vier Schritten entfaltet werden:

1. Ich entdecke das Umfeld, in dem wir uns begegnen:

Trauernde begleiten und nicht mehr von ihnen zu wissen als das, was ich jetzt in ihrer Trauer wahrnehme, das macht es mir schwer, sie umfassend zu sehen. Deswegen beginnt der Umgang mit Trauernden im gemeinsamen Leben mit denen, die auch einmal traurig werden können und die dann zurückblicken auf eine vertauensvolle Nähe. Was heißen soll:
In „guten Zeiten“ Beziehungen aufbauen und leben, damit in „schlechten Zeiten“ davon gezehrt werden kann. Trauer ist nur eine von vielen wichtigen Erfahrungen in unserem Leben.

2. Ich habe den Mut, meine eigene Traurigkeit zuzulassen:

Ganz plötzlich in einem Gespräch – es geht eigentlich gar nicht um mich – spüre ich, wie ich traurig werde. Ich bin ganz bei mir und entdecke, dass hier eine Erfahrung meines Lebens berührt wird, die noch nicht abgeschlossen scheint. Hier wird ganz tief drinnen in mir etwas berührt, und ich entscheide mich, ob ich es zurückdränge oder ob ich es zulasse. Es ist wichtig, dabei meine eigene Schwachheit kennen zu lernen und anzunehmen. Es ist wichtig, dass ich weiß, wie verletzlich ich bin und wie mich Trauer isolieren kann. Ich weiß auch, dass ich nach einer langen Trauer wieder lernen kann, aufrecht zu gehen.
Wenn ich mich der Trauer eines anderen Menschen öffnen will, lerne ich vorher, mich meiner eigenen Trauer zu öffnen.

3. Ich versuche, in den Gesprächen die Lebensmöglichkeiten offen zu halten:

Eine gute und hilfreiche Gesprächsführung kann ich lernen. Ich lerne genau hinzuhören, was ein Trauernder mir mitteilt. Ich helfe ihm, sich seiner eigenen Gefühle zu öffnen. Diese Gefühle spiegeln etwas wider von den augenblicklich erlebten Einschränkungen des Lebens, von den Ängsten und Spannungen, von dem „Allein-damit-fertig-werden-müssen“ und dem „Damit-nicht-fertig-werden-können“.
Der Trauernde und Leidende sieht sich aus der Bahn gerissen. Er fällt aus der Geborgenheit heraus und sieht sich einer neuen Realität gegenüber, ganz auf sich allein gestellt. Davon wird er reden und davon, dass er meint, dieser Situation nicht gewachsen zu sein. Es gibt keine Geborgenheit mehr, es gibt nur die schreckliche Wirklichkeit.

Es gilt, diese Äußerungen anzunehmen und zu verstehen. Ich werde genau hinhören, wo die Empfindungen und Gefühle sich verhärten und wo sie in Bewegung kommen – und werde versuchen, die Bewegung zu unterstützen. Ich helfe ihm, seine Gefühle differenzierter wahrnehmen zu können. Ich werde den Träumen und der Phantasie Raum geben. Ich werde behutsam die Gefühle des Trauernden bewegen und mit ihm einen Weg gehen aus der Verhärtung, Einengung und Isolation zu einer neuen Lebensmöglichkeit.

4. Ich vertraue, dass dem Leidtragenden der nächste Schritt zum Leben gelingt:

Ich vertraue darauf, dass der Trauernde mir ein Zeichen gibt, auf dass wir gemeinsam davon reden können, wie ein Morgen und ein Übermorgen aussehen könnte.

Ich dränge mich nicht auf, *er* soll entscheiden, ob ich ihm hilfreich sein kann oder nicht. Er kann ohne mich seinen Weg gehen und ich biete ihm trotzdem Nähe und Gespräche an. Ich vertraue darauf, dass das Leid ihn nicht endgültig vom Leben trennt. Ich entmündige nicht durch Bevormundung, sondern kann zusehen, wie er auch allein einen wichtigen Schritt aus dem Leid findet.

IX. WENN EIN SCHÜLER STIRBT, WAS BLEIBT ZU TUN?

Nehmen wir an, es ist 20 Minuten vor Unterrichtsbeginn.
Die ersten Informationen dringen an die Schule, dass der Schüler einer Klasse gestorben ist. Unsicherheit greift um sich.
Niemand ist davon ausgenommen, selbst als „Profi“ zu erleben, dass der Tod wütend macht, ohnmächtig und sprachlos. Trotzdem müssen „Profis“ – in diesem Falle die Lehrerinnen und Lehrer – innerhalb kürzester Zeit wieder handlungsfähig werden.
Sie haben meist nur ganz wenig Zeit, sich der Situation zu stellen.
Wie gut wäre es, wenn da schon im Vorfeld Überlegungen angestellt worden wären, wie in einer solchen Situation reagiert werden könnte.

Unabdingbar ist es, die Kinder und Jugendlichen in dieser Extremsituation zu SCHÜTZEN und zu BEFÄHIGEN, ansprechend und entsprechend mit dieser umgehen zu können.

Sie brauchen dazu:

- ***Raum und Schutz*** (dazu gehört auch Verschwiegenheit): Die Kinder jedoch nicht so schützen, dass sie nicht leidensfähig werden. Zumutungen sind wichtig, damit der Mut wachsen kann. „Man mutet, traut mir etwas zu“. Das hat Auswirkungen auf das positive Selbstbild eines Kindes.
- ***Zeit und Gehör*****:** dass ihnen richtig zugehört wird und dass sie erzählen dürfen – unendlich erzählen dürfen.
- ***Information*****:** Alle nötigen Informationen geben. Fakten, die bekannt und für die Situation in der Schule relevant sind, sollten nicht vorenthalten werden.
- ***Ruhe*** (manchmal auch Lärm)
- ***Verständnis***
- ***Gemeinschaft*** (manchmal auch Körpernähe. Aber nur, wenn sie es erlaubt haben. Nicht als Überfall der Mitleidigen).
- den realen ***Abschied*** vom Verstorbenen
- Orte der ***Besinnung und Symbole*** der Erinnerung und Hoffnung
- aber auch ***„trauerfreie Zonen“***
- Möglichkeiten, ihre ***Gefühle offen auszuleben*** - Bedingungen schaffen, dass andere trauern können und Trauer zulassen können, indem Raum und Zeit gegeben wird.
- ***Orientierung, Stabilität und Kontinuität***
- ***aufmerksame und einfühlsame Begleiter*** (auf Ratschläge verzichten und Bewertungen unterlassen)

- ***gefühlsstarke und sensible Erwachsene***, die Lebensbejahung vermitteln.
- ***identische und wahrhaftige Erwachsene*** (die aufrichtige Antworten geben). Dabei: Sparsam mit Worten – Eindeutig im Verhalten: Was ist jetzt wichtig zu tun – was zu lassen? (hat ja auch etwas mit Gelassenheit zu tun)
- ***gemeinsam Rituale*** entwickeln – dadurch wird der Trauer Ausdruck verliehen und eine hilfreiche Auseinandersetzung in Gang gehalten.
  „Die Vertrautheit des Wiederkehrenden schafft Sicherheit und Geborgenheit“ (Bobzin)

Wichtig ist dabei vor allem die **Schleusenzeit** (Zeit zwischen Tod und Bestattung)
Je mehr in dieser Zeit aktiv gestaltet werden kann, desto besser ist das für die Trauer. Wie bei einer Schleuse bringt uns die Zeit vom einen zum anderen Niveau.

Was bleibt zu tun?
Es geht darum, Ausdruck zu suchen für die Trauer, das Mitgefühl und die Bestürzung. Wie beim Fluss des Wassers ist die Energie nicht zu bremsen: Trauer ist auch Energie. Wir unterschätzen das manchmal ganz gewaltig.
Ängste nehmen können wir nicht – aber sie mindern und vor allem Voraussetzungen schaffen, damit sie nicht noch größer werden. Angst und Not aushalten helfen, uns gemeinsam auf die Suche machen, woraus Trost erwächst und was Kraft gibt.
Dabei ist es besser überhaupt etwas tun – als nichts!
Wichtig: Kein Ritual abbrechen. Ein abgebrochenes Ritual ist Gift. Es lähmt und blockiert, führt nicht zum Abschluss. Lieber ein Ritual gemeinsam verändern und das Ende des Rituals gemeinsam planen und zeitlich abstimmen.

Was ist als erstes zu tun?
Vielleicht kann folgendes Raster in dieser Situation hilfreich sein:

TRAUERARBEIT: LEITFADEN FÜR ERSTE MASSNAHMEN

INFORMATION	1. **Informationspflicht**: Die Nachricht genau prüfen (Sekretariat, Schulleitung) 2. Sofortige Information der Abteilungsleiter, KlassenlehrerIn 3. Kurze **Klassenkonferenz**: - Information aller FachlehrerInnen. - Gemeinsames Vorgehen besprechen
HILFE	4. **Professionelle Hilfe** hinzuziehen (falls gewünscht): Schulseelsorger, Schulpsychologe, SchulsozialarbeiterIn
INTERVENTION	5. **Information** der Klasse durch KlassenlehrerIn und Zeit für Gespräche (u.U. unter Einbeziehung der Schulseelsorger oder ReligionslehrerIn). „Schulalltag stören lassen" – Trauer gestalten. (Vgl.: VIII. Praktische Überlegungen – Tipps und Hinweise: ERINNERUNGEN (Erstzeit) – TROST – WÜNSCHE - ABSCHIED)
KONTAKTE	6. **Kontaktaufnahme** mit betroffenen Eltern (durch Schulleitung, KlassenlehrerIn, Seelsorger)
ABSCHIED	7. **Trauerfeier**: Entweder mit der ganzen Schule – Jahrgangsstufe – Klasse – Kollegium (Aula, Klassenzimmer oder Kirche) 8. Besprechung der **Teilnahme bei der Beerdigung**: a. mit der Klasse b. mit der Schulleitung, den Eltern, den Verantwortlichen für die Bestattung (Pfarrer, pastorale Mitarbeiter, Bestattungsinstitut) c. Trauerkarte etc. besorgen (Religionszugehörigkeit beachten)
GEDENKEN	9. **Gedenken**: Dazu gehört beispielsweise die öffentliche Bekanntmachung des Todes von Schülerin/Schüler oder Kollegin/Kollege (falls die Angehörigen nichts dagegen haben): Traueranzeige, Newsletter, Infowand, Schülerzeitung usw. Auch Gedenken am Jahrestag, am Ende oder zu Beginn des neuen Schuljahres. Denkbar sind auch „Gedenkpausen" bei Abschlussfeiern oder am Geburtstag des Verstorbenen.

Eigentlich ist in der Trauer alles erlaubt.

1. Die verstorbene Person beschreiben. Die Phantasie und Kreativität bemühen und aufgreifen. Vor allem Kinder können das sehr gut. Erzählen lassen, malen, ...
2. Wünsche an den Verstorbenen ausdrücken.
   Eigene Wünsche und Ängste zulassen, vergegenwärtigen
3. Erinnerung: in der Schule, im Klassenzimmer: Platz halten, Kerze, Bild, Fürbitten, begonnene Arbeiten aufbewahren, Gedenktage, Gedenkpausen, ...
4. Etwas tun: frische Luft – Wege gehen – Spaziergang – Wallfahrt – Bewegungsspiele – Tanzen. Bewegung bricht auf, setzt Energien frei. Trauer als Emotion hat etwas mit Bewegung zu tun – mit Motion. Tanz schafft Nähe in Gruppen und öffnet. Ermöglicht Leiberfahrungen. Ich spüre Einheit mit der Gruppe und Einheit mit mir selbst, mit Körper, Geist und Seele. Ich kann zulassen und loslassen. (Dies ist durchaus auch als Impuls vor einem Trauergespräch geeignet.)
5. Eltern und Geschwister besuchen – Gespräche führen (sensibel und respektvoll). Dinge des Verstorbenen aus der Schule nach Hause bringen und über ihn/sie reden können.
6. Elternabende mit der Möglichkeit zur Information, zum Gedankenaustausch und als Gesprächsforum (Entlastungsfunktion und zur Angstminderung) - bei Mord und Suizid geradezu indiziert – schon allein aus Gründen der Vermeidung einer Kettenreaktion.

Es geht immer und vor allem um die uns jung Anvertrauten – darum, die jungen Persönlichkeiten - die Verstorbenen und die Lebenden - zu würdigen.

Hilfe für Lehrer:

„3 Dinge braucht der Lehrer: Klarheit – Freunde – Beratung“

1. **Klarheit:** **Sieb schütteln** – Informationen zusammentragen und sich Klarheit verschaffen, was und wie es geschehen ist. Wer ist beteiligt?
2. **Freunde:** Wenn möglich sollte eine **Begleitung** gesucht werden (Profis, Kollegen, Freunde, Beratungslehrer, Schulpsychologen, usw.)
3. **Beratung:** **Information über Beratungsstellen** für Eltern und Kinder (wichtig: Kinder sollten extra begleitet und beraten werden – z.B.: Kinderschutzbund) – Gibt es in der Nähe Kinderklinikseelsorge? Kontakte mit unterschiedlichen Beratungsstellen

schon frühzeitig herstellen, damit in der entsprechenden Situation keine Zeit verloren geht und kurze Wege möglich sind.

Unverzichtbare interkulturelle Elemente von Ritualen:

- Licht und Kerzen
- Blumen, Pflanzen jeder Art – oder auch Naturmaterialien (Holz, Stein, Erde ....)
- Musik, Singen
- Reden und Schweigen
- Bewegung und gemeinsam einen Weg gehen
- Düfte (Sinnlichkeit) – evtl. auch Berührung. Kinder brauchen Wort und Zeichen.
- Essen und Trinken – die Feier (Wichtig: Mut zur Primärerfahrung)

Die Nachricht von einem plötzlichen Tod wirkt sich lähmend auf unser Handeln aus und legt als Erstes die Kreativität lahm. Deswegen scheint es wichtig zu sein, Strategien zur Krisenintervention erarbeitet zu haben. Dabei ist zunächst die Frage danach zu stellen, ob es denn nichts Allgemeingültiges in der Vorgehensweise gibt, die Trauer in der Schule aufzunehmen und adäquat damit umgehen zu können? Die folgende Aufzählung beschreibt eine Aufeinanderfolge von Aufgaben in der schulischen Trauerbewältigung. Dabei handelt es sich um den inneren, den pädagogischen Kern einer möglichen Lernerfahrung. Die Aufgaben des „Krisenmanagements“ sind separat zu bestimmen und sollen im Anhang dieser Arbeit angeführt werden.

1. **Die Lücke benennen, die der Tod hinterlässt.** Dies ist die Aufgabe des engeren Kreises von Betroffenen und geschieht meist in Form von Briefen an den Verstorbenen, die Hinterbliebenen, in Form eines Kondolenzbuches oder indem der Schul- und Arbeitsplatz geschmückt wird.

2. **Den Schmerz darstellen und aushalten.** Eine Vitrine, Wand oder Tisch in der Schule / im Klassenzimmer mit Abschiedsgedichten und Fotos gemeinsamer Unternehmen gestalten oder ein Transparent oder einen anderen Hinweis am Unfallort aufstellen.

3. **Sich dabei gegenseitig unterstützen.** Neben den Gesprächen in der Klasse entwickeln die Schüler auch eigene Kommunikationsstrukturen. Der wirksamste Kommunikationskanal dafür ist das SMS, das eine große Beschleunigung und

Emotionalisierung mit sich bringt. Vielfach kommt es zu spontanen, kaum noch von außen steuerbaren Aktionen.

4. **Abschied – letzter Liebesdienst am Toten.** Das könnte der Besuch am offenen Sarg sein. Hier ist der Ort für Tränen des Verlustes, aber auch für Worte der Abrechnung oder der späten Bitte um Verzeihung. Dies findet mit einer Teilnahme am Begräbnis seinen Abschluss.

5. **Die Erinnerung gestalten**. Etwas soll weiterleben. Manche entscheiden sich, einen kleinen Baum auf dem Schulgelände zu setzen.

6. **Das soziale Miteinander neu gestalten**. Besonders Jugendliche bestätigen nach einer solchen Trauerphase eine Veränderung im sozialen Miteinander. Häufig zu beobachten ist ein ehrlicherer Umgang miteinander und eine größere Ernsthaftigkeit. Ein anfänglicher Schrecken kann sich in ein Wir-Gefühl verwandeln: Wir sind aufeinander angewiesen.

Abschließende Gedanken

Niemand bleibt davon verschont, Abschied zu nehmen, Trennungen zu verkraften und Verluste zu erleiden. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Lassen wir Trauer zu – oder weinen wir im Verborgenen? Trauer ist noch kein Trost und man kann sie nicht *bloß einmal so* überwinden – sie ist einfach da. Sie ist keine Krankheit oder ein Fehler der Natur, sondern ein Geschenk um zu Kreativität und Lebendigkeit zu gelangen. Im Verlieren gewinnen wir auch etwas! Die Fähigkeit zu trauern ist dem Menschen in die Wiege gelegt – obwohl in unserer Kultur kaum mehr jemand etwas damit anfangen kann. Wer will uns zeigen, wie wir trauern können, wenn wir keine Vorbilder, keine Räume, keine Strukturen dafür mehr haben? Wenn Trauer heilsam sein soll, dann muss sie für die Gesellschaft sichtbar sein. Tränen sollen frei fließen dürfen. Das ist für Kinder genauso wichtig wie für Erwachsene. Weinen ist ein Zeichen von Lebendigkeit. Wer nicht trauern kann, wird depressiv und krank. Wer Trauer verdrängt und den Schmerz vergessen möchte, fügt sich selbst Schaden zu: „Es führt kein Weg an der Trauer vorbei, sondern nur durch sie hindurch." Dieser gesunde Gefühls-Ausdruck stärkt die Lebendigkeit – eine Lebendigkeit, die man mit allen Sinnen erleben können sollte.... Und dieses Erleben mit allen Sinnen, kann auch – und vielleicht sogar besonders – in der Schule ermöglicht werden.
Dazu möchte ich Sie ermutigen.

X. PRAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN – TIPPS UND HINWEISE

Bausteine: Übungen, Methoden, Elemente, Impulse

ZUR THEMATISIERUNG UND BEARBEITUNG VON TRAUER IN DER SCHULE

Im Wesentlichen sind es vier Schwerpunkte, die in der Trauerarbeit an der Schule zum Tragen kommen. Die zunächst schwierigste Phase ist die erste Zeit, nachdem der Tod bekannt gegeben und zur Gewissheit geworden ist. Diese „Erstzeit“ gilt es ganz gezielt zu gestalten. Erinnerungen werden wach – Anlass zu noch mehr Traurigkeit. Die zweite Phase ist eher ambivalent. Zum einen geht es um Entlastungen für die Trauernden an der Schule, die Trost und Halt suchen, zum anderen aber auch um eine Dynamik, hin zum Verstorbenen. Wünsche, dass es ihm nun besser geht, dass die Hinterbliebenen und Trauernden auch Trost finden mögen, nehmen hier ihren Raum ein und müssen im schulischen Alltag Berücksichtigung finden. Für den Abschluss der Trauerarbeit an der Schule ist es wichtig, auch das „Loslassen“ einzuüben. Worte und Zeichen des Trostes finden hier ihre Entsprechung, indem ein Abschied zugelassen werden kann.

ERINNERUNGEN
„Erstzeit“

TROST
„Entlastungen“

WÜNSCHE
„Für Verstorbenen, Hinterbliebene, Trauernde“

ABSCHIED
„Loslassen“

Im Folgenden sollen Beispiele für die Praxis, Tipps und methodische Hinweise zu allen vier Schwerpunkten bzw. Phasen aufgeführt werden:

ERINNERUNGEN

Erinnerung an ihn oder sie wach halten und zulassen:

- ***Wer und wie war er oder sie?***
- **Was machte er/sie?**
- **Was mochte er/sie?**
- **Lieblingslied singen oder anhören**
- **sich ihn/sie im Leben oder auch im Sterben vorstellen**

Methodische Hinweise:

- *„Gefühlsteppich herstellen“*
  Seidentücher werden mit Seidenmalfarben bemalt. Schüler drücken ihre Gefühle durch Farbgebung, Symbole, Worte aus. Die Tücher werden anschließend zu einer großen Decke oder Tuch zusammengenäht. Bei der Bestattung könnte dieses Gefühlstuch oder Gefühlsteppich auf den Sarg gelegt und dort belassen werden.

- *„Mobile gestalten“*
  Wünschoffnungen, Erinnerungen wie und wer er /sie war, was er/sie machte oder mochte auf Papier schreiben oder malen – kreativ gestalten. Anschließend laminieren, ausschneiden und als Mobile von der Zimmerdecke hängen lassen.

- Bei Tod nach Krankheit: *„Kreuzweg“* des Verstorbenen gestalten lassen.
  Noch frische und feuchte Tontafeln (ca. 10x10 cm oder 10x20 cm) werden mit unterschiedlichen Werkzeugen bearbeitet. Sie sollen die Erinnerung beleben, Wünsche ausdrücken oder einfach nur die Trauer darüber zeigen, was für ein Kreuz der Verstorbene tragen musste. Anschließend werden die Tontafeln entweder gebrannt oder in diesem rohen Zustand auf ein aus Holz ausgesägtes Kreuz gelegt und befestigt. Das Kreuz sollte so groß sein, dass alle Tontafeln darauf angeordnet werden können. Damit zwei Tontafeln neben- oder übereinander Platz finden, sollte die Breite vom waagrechten oder senkrechten Holz mind. 20 Zentimeter sein. Dieses Kreuz könnte dann auch noch später im Zimmer verbleiben.

Alternativ zu den Tontafeln könnte auch eine starke Silber- oder Goldfolie verwendet werden, auf deren Rückseite mit einem stumpfen Bleistift entsprechende Motive eingraviert werden. Auf einen weicheren Untergrund sollte dabei geachtet werden, damit die Gravur gut sichtbar wird.

- *„Namen gestalten“*

  Jeder erhält einen Bogen schwarzes Tonpapier (DIN A 3). Ölkreide oder Wachsmalstifte liegen bereit. Jeder gestaltet den Namen des Verstorbenen auf dem Papierbogen, indem er ihn vor dem dunklen Hintergrund farbig herausarbeitet. Dabei können die Buchstaben so gestaltet werden, dass sie etwas von dem Betrauerten erzählen (durch Symbole, bestimmte Farben, ...).
  Danach erzählt jeder mit Hilfe seines Bildes über seine Trauer.

  Alternativ:
  Weißes DIN A 4 Blatt und ein Stift. Die Buchstaben des Namens des Verstorbenen werden untereinander geschrieben. Horizontal werden dann neben den Buchstaben Eigenschaften zu der Person ergänzt, die jeweils mit dem entsprechenden Buchstaben aus dem Namen anfangen. Möglich ist auch, dass die senkrechten Namensbuchstaben nicht den Anfangsbuchstaben der Eigenschaft bilden, sondern an beliebiger Stelle des waagerechten Wortes stehen.

- *„Assoziationsübung“*

  Stuhlkreis mit gestalteter Mitte. Um die gestaltete Mitte sind kleine Bildkarten gelegt. (Beispiele dazu finden sich im Anhang). Verschiedene Landschaften, Brücken, Bäume, Wege, Wasser, Flüsse, Meer, See ... Jeder wählt sich ein Bild aus, das ihn persönlich bezüglich der Situation anspricht. Nach der Suchphase, in der das Bild

ausgewählt wurde, kommen alle miteinander ins Gespräch und tauschen sich über ihre Gedanken, Erfahrungen, Assoziationen zu dem Bild und zu ihrer Trauer aus.
Ausgelegt werden können auch Symbole oder kurze Texte von Dichtern und Lyrikern. Mögliche Symbole: Uhr (laufend oder stehen geblieben), (Abreiß-)Kalender, blühende Pflanze, Blumenzwiebel, Rose, getrocknete Blüten oder Blätter, Aststumpf, Baumscheibe, Samenkörner, Kastanie (mit Stachelmantel), Nuss, Sand, Erde, Muscheln, Schneckenhaus, verschiedene Steine, Würfel, hölzerne Spielsteine, Schachfiguren, Puzzelteile, Schlüssel, Kordel (mit Knoten), (Halb-)Edelsteine, Perle, Ring, Kugel, Feder, Stück schwarzes Tuch, Taschentuch, alter Brief, Todesanzeigen, zerrissenes oder angerissenes Blatt Papier, Scherbe, Tabletten, brennende oder erloschene Kerze, Nagel, Kreuz, Engelbild (oder andere Motive), Bibel, Gesangbuch, Gebetbuch.

Gegenstände

- *„Einen Brief an den Verstorbenen schreiben“*

  Dazu können Fragen bzw. Anregungen hilfreich sein:

  1. Was ich Dir noch sagen wollte: .....
  2. Was ich noch gerne mit Dir erlebt hätte: .....
  3. Was ich seit Deinem Tod erlebt habe: .....

  Der Brief bleibt anonym, aber es sollte in jedem Fall Zeit und Raum sein, sich nach dem Schreiben über die gemachten Erfahrungen und Eindrücke auszutauschen.

- ***Was passiert mit ....***
  - **seinem/ihrem Platz?**
  - **seinen/ihren Dingen, die noch in der Schule sind?**

Methodische Hinweise:

- Den Platz freilassen, evtl. schmücken mit Kerze, Bild, Blume, Fürbitten, Kondolenzbuch, persönliche Gegenstände, Text, schwarzes Tuch (Achtung: sollte nicht zum Altar werden)

TROST

Bilder des Trostes entwickeln lassen:

- ***Was hilft mir als LehrerIn, bzw. mir als SchülerIn?***
  - **Texte (literarische), Märchen, Lieder, Musik**
  - **Kreative Phantasien (malen, kneten, tonen)**
  - **Andacht halten, Gottesdienst**
  - **„Trauerfreie Zone“**

- ***Trauer als Gefühl und Energie wahrnehmen und in Bewegung bringen***
  - **Spaziergänge in die Natur, an die Sonne**
  - **Friedhofsbesuche**
  - **Besuch einer Kirche**
  - **Eltern und Geschwistern des verstorbenen Menschen begegnen**

Methodische Hinweise:

- *Meditation, Entspannungsübungen (Entlastungen)*
  „Muskelrelaxation“ nach Jacobsen – Übung zur Muskelanspannung und daraus resultierender Entspannung: „Kurz-Urlaub“ (Anhang)
  „Sich kreuzen lassen – ich bin gekreuzt“ – Meditation zur Leiderfahrung. (Anhang)

- *Phantasiereise zur Trauer:*
  „Ich gehe meinen Weg“ – Meditative Übung, Phantasiereise zum Trauerweg. Kann auch als Einstieg in ein Trauergespräch eingesetzt werden. (Anhang)

- *Meditative Übung zu den Dunkelheiten und zum Kreislauf von Leben und Tod:*
  „Licht und Schatten“ (Anhang)
  „Zwei Blätter am Ast“ (Anhang)

- *Pflanzen setzen, Samen aussähen, vielleicht einen kleinen Baum pflanzen*

- *Bilder der Hoffnung in Bibel und Kinderliteratur*:
  Raupe (Schmetterling), Muschel (Weite und Unendlichkeit hören), Samen (stirbt, damit Frucht entstehen kann), Baum (Jahresringe, Jahreszeiten)

- *Griechische Tänze* (in Gruppen) können befreiend wirken, „bewegen mich“

- *Tänze mit heftigen Bewegungen* brechen aufgestaute Emotionen auf, lassen Aggressionen abbauen.
  Im Singen und Musizieren schwingen Gefühle mit, werden nach außen „transportiert“.

- *Bilderzyklus*:
  Gemeinsam wird ein geeignetes Musikstück angehört. Danach kann bei leiser Hintergrundmusik ein Bilderzyklus zu Themen wie „Leben – Sterben – Tod – Leben“ gemalt werden. Anschließender Austausch über Erfahrungen und Empfindungen. Zu einer solchen Einheit ist viel Zeit notwendig, weshalb es sich anbietet, den Austausch in Kleingruppen zu maximal 4 Personen zu machen.

- *Mit Ton arbeiten:*
  Um miteinander zu einem Austausch zu kommen, ist das Arbeiten mit Ton oder Knetmasse (Bienenwachsknete) bei entsprechender Offenheit einer Gruppe sehr

geeignet. Sinnvoll sind Vorübungen, um sich mit dem Material vertraut zu machen. An ein schlichtes Kneten und Bearbeiten des Tones kann sich eine erste Übung zu einem Thema wie „Kraft“ oder „Leichtigkeit“ anschließen. Danach eine Gesprächsrunde.

Im Mittelpunkt kann ein Thema wie „Trauer“, „Schmerz“, „Schwere“ o.ä. stehen. Wie bei jedem Impuls zum Gespräch oder zur Darstellung ist es sinnvoll, sich auf weniges zu beschränken und vor allem genügend Zeit zum Tonen zu lassen. Ein großer Vorteil dieses Mediums liegt darin, sich nahezu beliebig verändern und in der Form neu gestalten zu lassen. Was den veränderten Stimmungen Rechnung trägt.

Bei einer Gesprächsrunde über die Kneterfahrungen und –ergebnisse kann es sehr wichtig sein, dieses Moment zu bedenken und darauf zu achten, wo fortgesetztes Gestalten not-wendig ist, um Wege aus der Trauer heraus zu finden.

WÜNSCHE

Wünsche für den verstorbenen Menschen:

- ***Bilder der Hoffnung für den Verstorbenen als auch für die Trauernden***
- **Wie geht es ihm/ihr jetzt?**
- **Bilder malen**
- **Briefe, Texte, Gedichte schreiben**

Methodische Hinweise:

- Bilder der Hoffnung und des Trostes sollen die zu Anfang der Trauerzeit erlebte und ausgedrückte Trauer, Wut und Angst ein Stück weit vervollständigen – vielleicht sogar relativieren. Diese Bilder, Texte und Symbole, allesamt von den Mitschülern, könnten evtl. als Heft gebunden und Eltern und Geschwistern des Verstorbenen gegeben werden.

  Eine Kopie davon als Erinnerung für die Klasse aufbewahren.

ABSCHIED

Abschied gestalten:

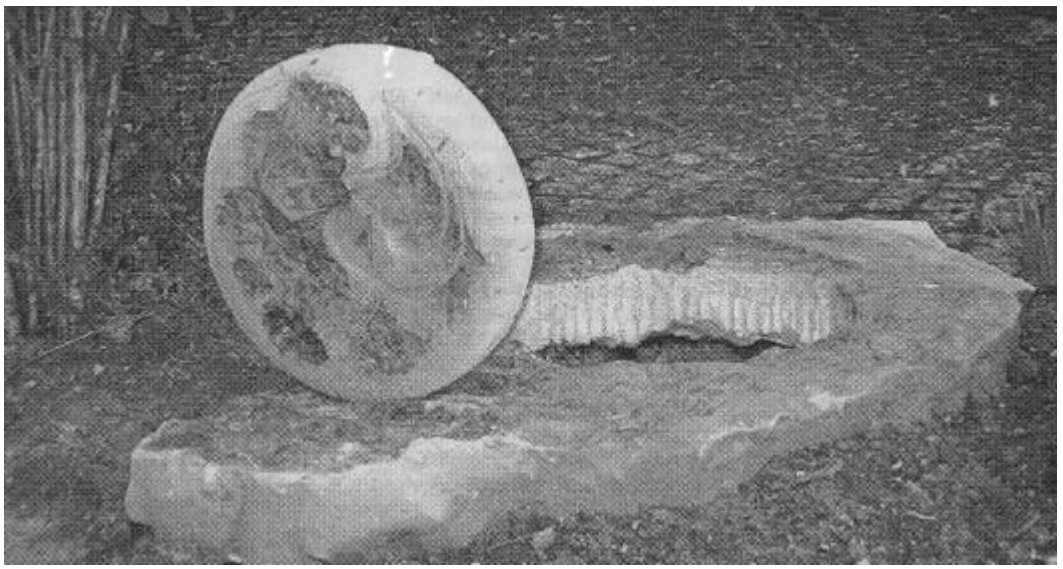
- ***Das Loslassen ermöglichen***
  - **Teilnahme an der Bestattung**
  - **Gestaltung einer Traueranzeige**
  - **Gedenkpausen (Gedenkminuten, Jahrestag, Beginn oder Ende des Schuljahres, Geburtstag)**
  - **Endlichkeit als etwas natürliches, biologisches begreifen**

Methodische Hinweise:

- Zur Erinnerung und zum Abschluss einer Trauerphase kann auch ein *Fest* (eine Art „Agape“) mit Essen, Trinken und einfühlsamen Texten „zelebriert“ werden.

- Für alle werden ein *Mandala* und Stifte bereit gehalten. Nach einer Imaginationsreise, beispielsweise zu „Ein Spaziergang durch mein Leben“, wird das Mandala ausgemalt. An eine Wahrnehmungs- oder Entspannungsübung schließt sich evtl. „Die Moldau“ von F. Smetana – unter dem Motto „Lebensfluss“ an. In einer Gesprächsrunde werden die entstandenen Bilder jeweils aufgegriffen.

- *„Seelenschmerzengrab“* an einem schönen, ruhigen und geborgenen Ort auf dem Schulhof, oder am Rande.



In diesem Seelenschmerzen-Grab können verbrannte Zettel mit Bitten, Wünschen, Hoffnungen, Ängsten, usw. versenkt werden, die zuvor geschrieben wurden. Am Ende ergibt die Summe aller „Seelenschmerzen“ fruchtbaren Boden für neues Leben, Pflanzen inmitten einer Steinskulptur.

Nach einer Idee von Franz Huber, Steinbildhauermeister aus Schwäbisch Gmünd.
Diese Skulptur steht in der Ortsmitte von Neubronn am Dorfbrunnen.

- *Märchen von Leben und Tod*:

  Aus dem Buch „Wie das Leben durch die Welt wanderte. Märchen von Tod und Leben“, hrsg. V. Dietrich Steinwede, GTB 881, Gütersloh 1994, eignen sich eine Reihe von Märchen, um zu diesem Thema ins Gespräch zu kommen. Als Beispiel soll das Märchen „Das weiße Steinkanu“ angeführt werden. Gesprächsimpulse:

  a. Sich den Tod wünschen, um eine Beziehung wieder aufzunehmen, bzw. gleich oder eins zu werden.
  b. „Kehre zurück, um deine Pflichten zu erfüllen.“ – Wie höre ich eine solche Aufforderung?
  c. Welchen Ort habe ich, um dem Verstorbenen zu begegnen?
  d. Vorstellungen über das Jenseits.

- *Teilnahme an der Bestattung oder am Trauergottesdienst*

XI. Materialien

Ein Mitschüler der 3. Klasse stirbt – Eine mögliche Chronologie des Vorgehens

1. Information am ersten Schultag:

Erzählkreis: „... NN ... fehlt ... und kommt nicht mehr." (Exakte und detaillierte Information darüber, was geschehen ist). „Deshalb möchten wir sein Bild aufstellen, damit wir ihn anschauen und uns an ihn erinnern können. Ebenso dieses Kreuz als Zeichen für Leid und Tod – aber auch diese Kerze als Symbol für die Auferstehung."

- Es sollten trostreiche Worte zum Tragen kommen: Wie geht es ihm jetzt? (Himmel?)
- Wie war er als Mensch?: - Was mochte er? - Was machte er?
- Ganz praktische Fragen ansprechen: Wie gehen wir jetzt damit um?
  Was passiert mit seinem Platz? Was ist mit seinen Dingen?
- Die Klasse nicht trennen (auch „zu Hause bleiben" nicht in Erwägung ziehen), denn Gruppenerfahrungen können besser sein, als den Tod von einem Mitschüler ganz allein zu erfahren. Ein soziales Netz trägt – vor allem das des gemeinsamen Umfeldes.
- Ehrlichkeit ... auch darin, dass wir etwas nicht wissen !!!! (Klassen)LehrerIn sollte nur auf Fragen der Schüler ehrlich und authentisch antworten.
- Bilder des Trostes durch die Kinder zulassen („Gott ist bei ihm", „Er ist im Himmel bei allen anderen Lieben", ...)
- E-**MOTION** fördern:
  - Singen: Lieblingslied singen
  - Malen: Den Verstorbenen im Leben malen
  - Pflanzen: Also etwas tun lassen, das zudem noch auf Zukunft verweist
  - Die Kinder einfach aktiv sein zu lassen
  - Vgl. auch Tipps zur „Erstzeit" (ABSCHIED)
- Den Sitzplatz im Zimmer belassen
- Bis zur großen Pause sollten alle Schüler auf entsprechende und ansprechende Weise informiert werden.

2. Konferenz in der großen Pause:

Kinder sollten nicht nur im Klassenverband informiert und aufgenommen werden, sondern auch in und mit der ganzen Schule.

Deswegen:
- Andacht mit allen
  - Lied
  - Kurze Ansprache (wenige Worte durch die Schulleitung)
  - Ps 23 gemeinsam gesprochen
  - Gebet für den Verstorbenen und alle Anwesenden (Dank für das Schöne mit NN.; Bitte um Tröstung für alle ihm Nahestehenden.....)
  - Stille
  - Taizé – Lied: „Bleibet hier ....."

- Elternbrief sollte verfasst werden. Mögliche Inhalte eines solchen Briefes könnten sein:
  - Bestürzung der Schule zum Ausdruck bringen
  - Information über die Gespräche mit den Schülern
  - Eingehen auf Ängste der Schüler
  - Trösten Sie als Eltern, nehmen Sie die Angst, beantworten Sie Fragen ... mehr nicht.
  - Falls Sie unsicher sind .... wenden Sie sich an uns...

- Bild mit Kerzen im Foyer aufstellen (um zu sehen, wer er war ....)

3. Die nächsten Tage:

Zur Tagesordnung überzugehen wird sehr schwer sein.

Wichtig sind Rituale:
- Zum Beispiel Ps 23 immer wieder gemeinsam sprechen
- „Bleibet hier“ singen
- Viel raus an die Sonne (tut gut)
- „Pele und das neue Leben“ – Peles neues Leben beginnt .... unser neues Leben beginnt ... ohne den Verstorbenen.

4. Wunsch nach Gesprächen im Kollegium – mit einem Pfarrer:

- Wie sieht es mit der Teilnahme an der Beerdigung aus?
- Wie geht es im RU damit weiter?

5. Abschluss:

- Kontakt mit den Eltern frühzeitig herstellen. Fragen und Vorstellungen ganz praktischer Natur: darf eine Traueranzeige seitens der Schule sein? – Wie soll die Beteiligung an der Bestattung aussehen?

- Besuch durch die Klassenlehrerin und Schulleiterin am Tag vor der Beerdigung.
- Kontakt mit dem Pfarrer, der die Beerdigung hat. Inwieweit kann sich die Schule beteiligen? – Ergebnis könnte sein:
  - Die Klasse und alle anderen, die freiwillig zur Beerdigung kommen wollen, sollten von einem Elternteil begleitet werden.
  - Die Klasse gestaltet die Bestattung mit: Psalm 23 und „Bleibet hier".
  - Am Ende gehen alle ans Grab. Alle Blumen, die die Kinder mitbringen, werden zu Sträußen gebunden und am Grab niedergelegt. Die Schule stellt eine bepflanzte Schale ans Grab.
- Der Tisch im Foyer, der für die ganze Schule da ist, wird nach der Beerdigung abgebaut, Briefe an den Verstorbenen werden eingesammelt.
- Die Sitzordnung im Klassenzimmer wird neu organisiert – den Zeitpunkt dafür bestimmt die ganze Klasse.
- Eine selbst gestaltete Kerze und ein gestaltetes Gebetblatt zum Psalm 23 könnten abschließend auf die Fensterbank gestellt werden. Am Geburtstag oder Jahrestag des Verstorbenen wird die Kerze angezündet und gebetet.
- Eine Woche nach dem Ereignis wird ein Elternabend durchgeführt, bei dem eine Information und ein Austausch über die Trauer der Kinder – auch deren Unterschiedlichkeit – im Vordergrund stehen könnte. Zu Beginn bietet sich eine kurze Andacht an.

Gute Erfahrungen werden ganz bestimmt damit gemacht, einfach DA ZU SEIN. Wichtig wäre es, nur auf die Fragen zu antworten, die auch gestellt werden. Auch der Verzicht auf Ausruf eines Notstandes kann als sehr positiv erlebt werden. Keine Flucht, sondern mit Mut und Vertrauen den Weg zu gehen, wirkt sich sehr gewinnbringend aus.

Einladung zu einer entspannenden Körperübung: **"Kurzurlaub"**

Nimm bequem auf einem Stuhl Platz. Besser wäre, du würdest dich auf den Boden legen, und es dir dort bequem machen. Zuerst solltest du dich bemühen, zur Ruhe zu kommen. Das kannst du selbst beeinflussen. Schließe die Augen und denke an nichts Bestimmtes. Räkle deinen ganzen Körper, so als würdest du dich morgens im Bett noch einmal richtig strecken, um noch restliche Spannungen abzubauen, du liegst völlig gelöst ... atme ruhig und gleichmäßig ... spüre den Atem durch die Luftröhre ... über die Lunge ... bis in den Bauch. Du denkst an nichts Bestimmtes, fühle nur dich.
Die jetzt beginnende Übung sollte von einer Person zunächst angeleitet werden. Später kann sie jeder für sich zu Hause, in der Arbeit, einfach dann, wenn ihm danach ist, durchführen.
Alle 11 Übungsteile werden gleich dreimal hintereinander durchgeführt (z.B. zuerst dreimal die Hände und dann erst dreimal die Arme).

Grundsätzlich:

- Langsames und immer kräftiger werdendes Anspannen der Muskeln, - bis zur Wahrnehmung eines unangenehmen Spannungsgefühls.
- Etwas aushalten - dann langsames Entspannen und Lockern. Genießen Sie das Nachlassen der Spannung und das zunehmend angenehme Gefühl der Lösung.
- Völliges Entspannen und ruhiges Durchatmen.

1. Die Entspannung der Hände:

Fäuste ballen, immer fester - wenn unangenehme Spannung ausgehalten wurde, langsam wieder entspannen - Hände locker fallen lassen (dreimal hintereinander).

2. Entspannung der Oberarme:

Fäuste und Unterarme werden stark gegen die Oberarme gedrückt, als ob man seinen Bizeps vorführen wolle.

3. Entspannung der Füße:

Zehen kräftig nach vorne biegen, also weg vom Körper, bis Spannung in den Waden gespürt wird. (insgesamt dreimal)
Anschließend gerade umgekehrt: Die Zehen kräftig zum Körper heranziehen, während die Versen vom Körper weggedrückt werden.

4. Entspannung der Oberschenkel:

Kräftiges Anspannen der Oberschenkelmuskulatur.

5. Entspannung des Bauches:

Den Bauch kräftig nach außen drücken, dabei gleichzeitig einatmen. Beim Nachlassen der Spannung kräftig ausatmen.

6. Entspannung des Rückens:

Hohlkreuz machen und kräftig drücken.

7. Entspannung der Schultern:

Die Schultern kräftig nach oben ziehen, als wolle man den Kopf dazwischen verschwinden lassen. Anschließend wieder nach unten nehmen, fallen lassen.

8. Entspannung der Halsmuskeln:

Die Halsmuskulatur so anspannen, als wolle man einen Würgegriff abwehren.

9. Entspannung der Stirn:

Augenbrauen kräftig nach oben ziehen, so dass die Stirn sich in Querfalten zieht.

10. Entspannung der Augenpartie:

Die Augen schließen und kräftig zusammenkneifen.

11. Entspannung der Mund- und Kieferpartie:

Lippen und Kiefer fest aufeinanderpressen und langsam wieder lösen.

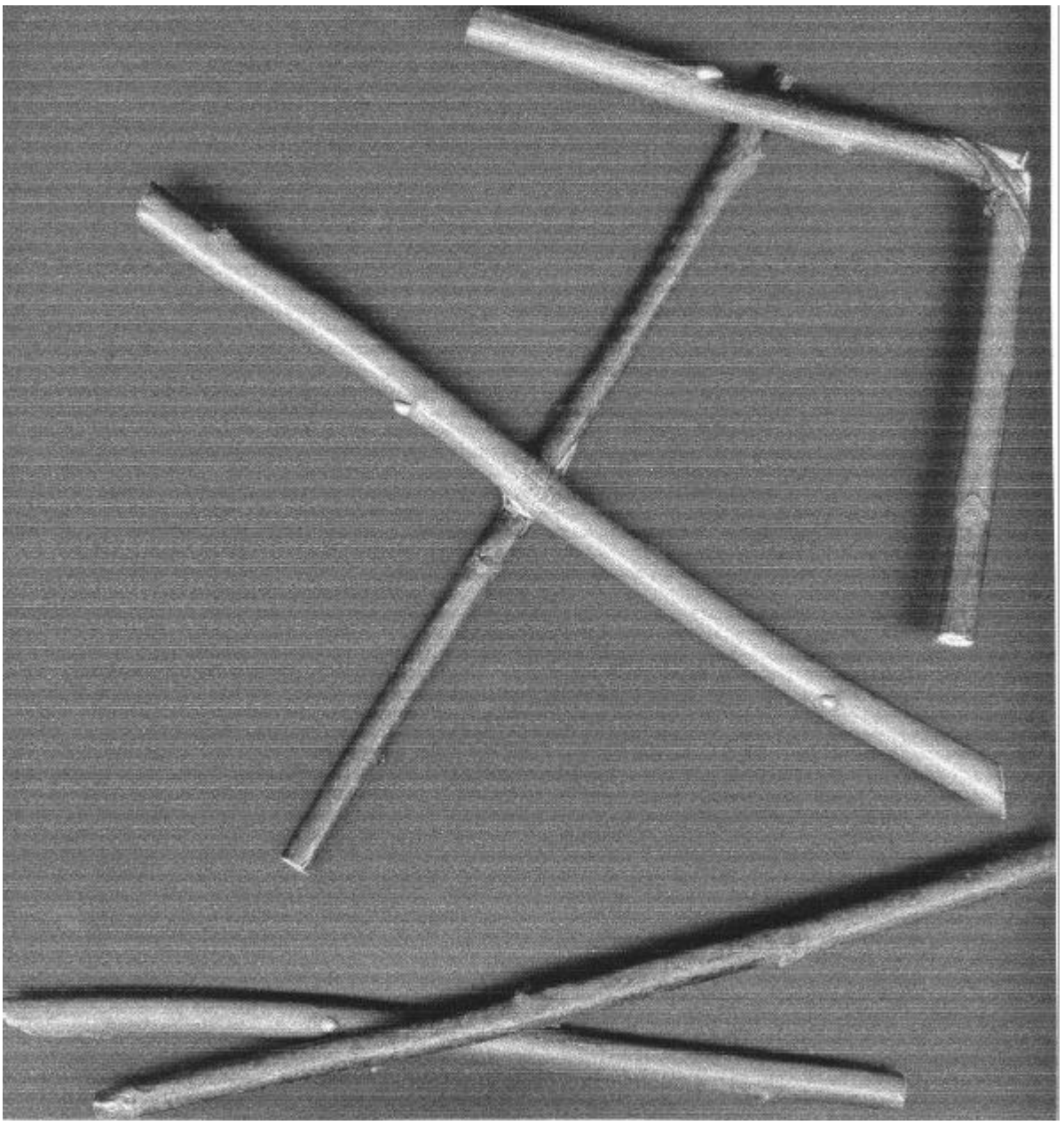
Nach dieser Übung bleibst du noch ruhig und entspannt liegen ... die Augen bleiben geschlossen .. keine Spannung ... du fühlst vor allem im Augenblick des Ausatmens, wie das Blut warm strömend fließt. Du spürst, wie alles warm und schwer wird.
Zum Schluss: Kräftig alle Glieder räkeln, Müdigkeit aus den Gelenken schütteln und langsam aufstehen.

WIR FINDEN UNS NICHT
WENN WIR NICHT STILL WERDEN KÖNNEN.
WIR LERNEN UNS SELBST NICHT KENNEN,
WENN WIR VERKRAMPFUNG
UND SPANNUNG NICHT LÖSEN.

Mit dem Lösen der Verspannungen im Leib lassen wir auch ganz bewusst die inneren Spannungen los, indem wir tief ein- und ausatmen. Mit dem körperlichen Loslassen spüren wir, wie wir auch innerlich freier werden. Im Körper lassen wir uns selbst los mit unseren Spannungen.

Meditative Übung: "SICH KREUZEN LASSEN - ICH BIN GEKREUZT"

Für diese Meditation benötigt jeder Teilnehmer ein Aststückchen von ca. 25 cm Länge. Wichtig: es sollte frisch und geschmeidig sein, damit es bei starker Anspannung nicht gleich bricht. Schösslinge von Flieder, Obstbäumen oder Weiden eignen sich dazu ganz gut. Jeder hält seinen kleinen Ast in der Hand und führt jedes mal bei den folgenden sieben angegebenen Schritten das jeweils Entsprechende aus.



1. Gerade sein:
Ich halte ein Stück Ast in den Händen. Ein Aststück mit zwei „Schnittstellen“ ... an jeder dieser beiden Schnittstellen gab es einmal einen weiterführenden Teil des Astes – ein „irgendwoher“ und ein „irgendwohin“. Vielleicht stehen diese Schnittstellen für „Geburt“ und „Tod“ – Übergänge unseres Daseins – und in der Mitte zwischen beiden Schnittstellen ... unser Leben.
Lasst uns den Ast anschauen. Wir fassen ihn an den Enden und lassen ihn „Sprechen“.

Dieses Stück Ast ist ein Gleichnis für mich und mein Leben.
So bin ich, oder besser, so möchte ich sein:
jung, gesund, voller Kraft und Leben, gut gewachsen,
natürlich und schön, gerade und richtig.
Alles in meinem Leben sollte glatt gehen!

2. Gespannt sein:
Den Ast mit beiden Händen anspannen, erst leicht, dann etwas stärker.

Nur keine Angst vor Anforderungen. Ich verkrafte einiges.
Mich bringt so schnell nichts um. Ich schaff das schon.
Ich lasse mich nicht unterkriegen. Denen werde ich es zeigen.
So schnell gebe ich nicht auf.
Ich kann das und brauche dazu auch niemanden.
Selbst ist der "Mann" – selbst ist die „Frau“.

3. Belastet bis zum Äußersten:
Den Ast immer stärker biegen, die intensive Spannung innerlich selbst nachfühlen und aushalten.

Schlimme Belastungen! Ich bin gespannt bis zum Äußersten. Mir ist so schwer ums Herz.
Es wird zuviel.
Lang halte ich das nicht mehr aus. Das schaffe ich nicht mehr.
Es geht über meine Kräfte.
Es geht auf Biegen und Brechen. Ich kann nicht mehr.
Das hat doch keinen Sinn … ich zerbreche!

4. Angeknackst sein:
Den Ast biegen, bis er knackst; nicht ganz durchbrechen.

In mir ist etwas gerissen, gebrochen.
Es war zuviel. Ich bin gebrochen. Sinnlos!
Es besteht keine Aussicht mehr.
Hoffnungslos!
In mir ist alles leer und ausgebrannt.
Warum soll ich weiterleben?
Warum?
Aus – Ende - nichts mehr!
Einfach aus!
Einfach aus?

5. Gebrochen sein:
Die Bruchstelle anschauen, hineindenken und -fühlen in diese offene Mitte.

Bis jetzt lief ja immer alles glatt.
Wie beim Ast war mein Leben – oberflächlich betrachtet.
Die Mitte aber blieb verschlossen. Und nun reißt die Bruchstelle auf,
liefert aus, macht offen, ermöglicht einen Blick in das Innere, in die Tiefe.
… Das also bin ich …
Ich erfahre mich anders, ich erlebe mich neu.
Und der andere?
Ich kann mich nicht mehr vor ihm verstellen.
Hilf mir … nimm mich so an, wie ich bin!

6. Dem anderen begegnen:
Mit einem anderen zusammengehen, den gebrochenen Ast und den anderen auf mich wirken lassen.

Auch der andere ist gebrochen,
verletzt und schwach, aufgebrochen und offen.
Wir brauchen einander nichts mehr zu verheimlichen.
Unsere Masken sind gefallen.
Ich darf ein Stück von mir preisgeben.
Wir können einander trauen … vertrauen.
Die Stelle des Gebrochenseins wird zur Chance für wirkliche Begegnung,
für echtes Verstehen,
für Eins-sein?

7. Gekreuzt sein:
Langsam die Bruchstellen zusammenfügen und ineinander drücken (die Äste müssen kreuzweise liegen). Die Stäbe werden etwas zurechtgebogen, das gemeinsame Kreuz angeschaut. Es gibt viele Erfahrungen in unserem Leben, die uns verzweifeln lassen. „Jeder hat halt sein Kreuz zu tragen“ – so sagen wir dann manchmal, scheinbar zum Trost.

Ich bin gekreuzt mit dem anderen.
Mein Ast, sein Ast –
unser gemeinsames Kreuz!
Wird die schwächste Stelle meine stärkste?
Wächst aus meiner Schwachheit Kraft?
Kraft aus dem Kreuz,
als Zeichen der Begegnung?
Vielleicht neuer Anfang, neues Leben?

nach: Hintersberger, "Mit Jugendlichen meditieren",
München 1983, Seite 74-78

Einladung zu einer Übung: „Ich gehe meinen Weg“

Bei dieser Übung wird das Bild des Tunnels aufgenommen – assoziativ zum finsteren Tal (Psalm 23). Dieses Motiv beschreibt die Wahrnehmung und Bewältigung von Trauer, Angst und anderen Dunkelheiten.

Hinführung:

- Bei dieser Übung ist es wichtig, dass wir gut und bequem sitzen.
- Im Hintergrund läuft leise Musik – wir versuchen zur Ruhe zu kommen – zu uns zu finden.
- Wir schließen die Augen und achten anfangs auf unsere Atmung und versuchen uns zu entspannen:
- Beine und Füße .... leicht und gelöst, unverkrampft
- Po, Bauch und Oberkörper ... Spannungen herausnehmen
- Hände und Arme ... nicht verkrampft, liegen leicht und geöffnet auf unseren Oberschenkeln
- Schultern ... lassen wir hängen, spüren wie die Verkrampfung im Nacken schwindet
- Selbst unser Gesicht entspannt sich ... Lippen, Wangen, Augenlider ...
- Beim Einatmen spüren wir, wie der Bauch sich hebt .... und beim Ausatmen, wie er sich wieder senkt – ganz ruhig .... und tief .... und gleichmäßig .... einatmen und ausatmen .... Ru-he .... Ru-he ....

Anleitung:

Stellen wir uns nun vor, wir alle sind auf einem langen Weg – jede und jeder einzelne für sich ganz allein. Versuche dir diesen Weg ganz genau vorzustellen:

Du bist auf einem langen Weg. Der Weg ist staubig und sandig. Die Sonne ist ganz warm – sie wärmt dir den Rücken. Über dir ein blauer Himmel. Ein angenehm warmer Wind streicht dir über das Gesicht und durch das Haar. Du wanderst und gehst auf einen Berg zu.

Der Berg kommt immer näher und der Weg führt dich geradewegs auf einen Tunnel zu. Wenn du weitergehen willst, führt der Weg durch diesen Tunnel.

Noch bist du im Strahl der Sonne – warm und wohltuend – über dir der weite, blaue Himmel, der dich frei atmen lässt. Vor dir die Dunkelheit und Kühle des Tunnels, du spürst sie schon.
Am Eingang hängt ein kleiner Beutel – nimm ihn bitte mit. Im Beutel befindet sich alles, was du für die Dunkelheit benötigst... – Nimm ihn mit.

Ich lade dich ein, den Tunnel zu betreten. Gehe weiter, immer weiter. Keine Angst, der Tunnel ist sicher. – (Wenn du nicht mit möchtest, so lagere vor dem Tunnel und mache es dir gemütlich, beende deine Reise und bleibe ganz leise, damit die anderen weitergehen können.)

Nun gehe in den Tunnel. Schaue ab und zu zurück, das Licht am Eingang wird kleiner. Deine Augen gewöhnen sich an die Dunkelheit. Noch kannst du etwas sehen und weitergehen. Dann wird es immer dunkler, bis es schließlich ganz dunkel ist – nichts ist zu erkennen – spüre die Dunkelheit – sie liefert aus, umfängt einen – auch die Gedanken verdunkeln sich.

Wie oft läuft alles anders, als du es dir gewünscht und vorgestellt hast. Enttäuschung – Trauer – Ernüchterung. Es wird dir zuviel, wächst dir über den Kopf, belastet dich. Immer wieder bestimmen Schatten und Dunkelheiten dein Leben.

So wie in diesem Moment die Dunkelheit des Tunnels dir den freien Blick verwehrt.
Greife nun in den Beutel, den du dir mitgenommen hast. Hole die kleine Kerzenlaterne heraus. Ein Feuerzeug ist auch im Beutel, zünde die Kerze an. – Haben alle Licht? Siehst du, wie Licht und Helligkeit immer mehr Raum einnimmt?
Wie hell ein Licht die Dunkelheit macht – Licht ist stärker als jede Dunkelheit. Das ist auch in den Dunkelheiten deines Lebens so.

„...Und muss ich auch wandern in finsterer Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir...“

Gehe nun weiter. Immer weiter, bis du am Ende des Tunnels – zwar noch klein und in weiter Ferne – ein Licht siehst. Auch wenn deine Laterne erlischt, du kannst jetzt dem Licht am Ende des Tunnels folgen. ....
Das Licht wird größer und größer und führt dich zum Ende des Tunnels. Nun trittst du aus dem Tunnel. Schau nach vorne, dein Weg liegt vor dir.

Die Reise ist zu Ende. Strecke und bewege dich sanft. Lasse den Tunnel hinter dir – als einen Teil deines Weges. Du bist jetzt wieder in dieser Wirklichkeit.

Gestaltung:

Die Tunnel-Erfahrungen können auf schwarzem Karton mit Pastellkreiden gemalt und ausgedrückt werden. Stimmungen und Gefühle auf- und wahrzunehmen ist in der Situation der Trauer hilfreich.
Ein weißer Karton sollte Verwendung finden, wenn jemand den Ausblick aus dem Tunnel malen möchte.

Meditative Übung: „Licht und Schatten“

Diese Übung ist eher gedacht für ältere Kinder oder Jugendliche. Sie soll helfen, sich seiner Gefühle bewusst zu werden, sie zu artikulieren und dabei aber auch positiv die Erinnerung an gute Zeiten als hilfreich zu erleben.
Entweder sitzen alle auf dem Boden oder ein Stuhlkreis wird gebildet. Die Mitte ist gestaltet mit Tuch, brennender Kerze (groß) und Teelichte, von denen nur wenige brennen.
Zur Einführung wird der folgende Text vorgelesen und anschließend bei ruhiger Musik Kerzen angezündet oder wieder ausgeblasen. Gedanken sollen laut und deutlich geäußert werden.

Übung:

Wir sitzen hier zusammen und sind traurig. Einer von uns fehlt. Wie schön wäre es, wenn NN jetzt auch bei uns wäre. Aber er wird nie wieder kommen und sich zu uns setzen. Und diese Unwiederbringlichkeit macht alles nur noch viel entsetzlicher.

Wie schön war alles. Alles lief so, wie wir es uns vorgestellt haben. Wie durchsonnt war unser Leben – voller wohltuender Wärme. Glücklich waren wir – und manchmal auch dankbar.
Doch dann traf es uns wie aus heiterem Himmel: Diese niederschmetternde Realität. Ernüchterung und Trauer: NN ist tot.

Dunkelheit greift um sich und erfasst uns alle. Es ist kein Licht zu sehen – nichts von Wärme zu spüren. Wenn uns nun etwas zu den Dunkelheiten unseres Lebens einfällt, alles was uns so traurig und wütend macht, werden wir eine kleine brennende Kerze nehmen und ihr Licht ausblasen.
Vielleicht kann ich auch sagen, warum ich das Licht ausgeblasen habe.

Aber es gibt auch lichte, helle Momente in unserem Leben. Selbst jetzt noch, nach dem Tod von NN. Für jede positive Erfahrung zünde ich ein Teelicht an.
Auch in der Vergangenheit gab es schöne Momente mit NN, in denen unser gemeinsames Leben wie durchsonnt war. Erinnern wir uns an diese Situationen und zünden immer ein Licht an, wenn uns etwas eingefallen ist.
Vielleicht kann ich auch hier sagen, was ich gerade gedacht habe.

Zeit lassen – leise Musik !

Anschließend weiterlesen:

Nicht aufgeben – wir dürfen nicht aufgeben. Lasst uns die Hoffnung am Leben erhalten – trotz scheinbarer Hoffnungslosigkeit.
Lasst uns Licht bringen in die Finsternis – in unsere Finsternis. Licht ist stärker als jede Dunkelheit!
Niemals lasst uns ohne Hoffnung sein – niemals ohne Zukunft, die es für uns alle noch gibt – auch ohne NN.

Hinweis: Nach dieser Übung nicht auseinandergehen, sondern gemeinsam etwas tun. Gut wäre es, in Bewegung zu kommen. Beispielsweise zusammen ins Freie zu gehen und einen kleinen Spaziergang mit vielen Gesprächen zu machen.

Denkbar wäre auch eine Weiterführung dieser meditativen Übung in Einzelarbeit mit anschließendem Auswertungsgespräch. Jeder erhält ein Blatt Papier auf dem eine Kerze mit Schatten abgebildet ist (evtl. auch selbst entwerfen und gestalten lassen). In schriftlicher Form wird festgehalten, wo und wie der Verstorbene für sie Licht bzw. Schatten in ihrem Leben gewesen ist.

Geschichte: ZWEI BLÄTTER AM AST

Die folgende Geschichte stammt von Felix Saltan, der hier ganz behutsam das Thema „Tod“ anspricht. Realistisch kommen Fragen, Ängste, Unsicherheiten angesichts des Todes, aber auch Hoffnung über den Tod hinaus zum Ausdruck. Sinnvoll ist es, diese Geschichte zu visualisieren, damit es den Kindern möglich ist, diese zunächst nicht ganz einfache Geschichte besser zu verstehen. So kann es gelingen, dass die Kinder die Ängste und Fragen der beiden Blätter selbst formulieren können. Sie werden den Kreislauf der Natur (die Blätter fallen ab, sie werden zu Erde, im nächsten Frühjahr wachsen neue Blätter, ...) mit dem Leben von Menschen vergleichen können und erfassen damit auch die metaphorische Ebene dieser Geschichte. Überraschenderweise sind es vor allem die Kinder, die dann immer wieder auf die Hoffnung auf ein Leben bei Gott zu sprechen kommen.

Von der großen Eiche am Wiesenrand fiel das Laub. Es fiel von allen Bäumen. Ein Ast der Eiche stand hoch über den anderen Zweigen und langte weit hinaus in die Wiese. An seinem äußersten Ende saßen zwei Blätter zusammen.

„Es ist nicht mehr so wie früher,“ sagte das eine Blatt.
„Nein“, erwiderte das andere. „Heute sind wieder so viele von uns davon ... Wir sind beinahe die einzigen hier auf unserem Ast.“
„Man weiß nicht, wen es trifft. Als es noch warm war und die Sonne noch Hitze gab, kam manchmal ein Sturm oder ein Wolkenbruch, und viele von uns wurden damals schon weggerissen, obgleich sie noch jung waren. Man weiß nicht, wen es trifft.“
„Jetzt scheint die Sonne nur noch selten, und wenn sie scheint, gibt sie keine Kraft. Man müsste neue Kräfte haben.“

„Ob es wahr ist“, meinte das erste, „ob es wohl wahr ist, dass an unsrer Stelle andere kommen, wenn wir fort sind, und dann wieder andere und immer wieder ....“
„Und man wird auch zu traurig davon.“

Sie schwiegen eine Zeit.
Dann sagte das erste still vor sich hin: „Warum wir weg müssen ...?“
Das zweite fragte: „Was geschieht mit uns, wenn wir abfallen?“
„Wir sinken hinunter!“
„Was ist da unten?“
„Ich weiß es nicht. Der eine sagt das, der andere sagt dies ... aber niemand weiß es.“
„Ob man noch etwas fühlt – ob man noch etwas von sich weiß, wenn man dort unten ist?“
Das erste erwiderte: „Wer kann das sagen? Es ist noch keines von denen, die hinunter sind, jemals zurück gekommen, um davon zu erzählen.“

Wieder schwiegen sie. Dann redete das erste Blatt zärtlich zum anderen:
„Gräme dich nicht zu sehr, ... du zitterst ja.“
„Lass nur“, antwortete das zweite, „ich zittere jetzt so leicht. Man fühlt sich halt nicht mehr so fest an seiner Stelle.“

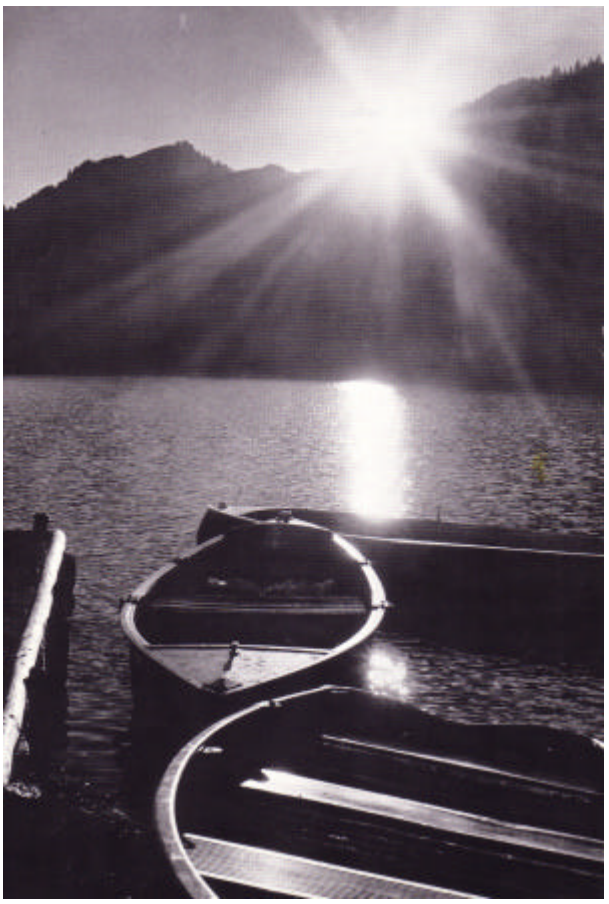
„Wir wollen nicht mehr von solchen Dingen sprechen“, sagte das erste Blatt.

Nun schwiegen sie beide. Die Stunden vergingen. Ein nasser Wind strich kalt und feindselig durch die Baumwipfel.

„Ach ... jetzt ...“ sagte das zweite Blatt, „.... ich ....“ Da brach ihm die Stimme. Es wurde sanft von seinem Platz gelöst und schwebte hernieder.

Beispiele für eine Bildkartei:

(Bildquellen unbekannt)



Sieger Köder für einen verstorbenen Freund

XII. Hilfreiche Adressen

Information, Beratung und Unterstützung:
Hier sind einige Adressen und Links, die hilfreich sein können.

www.allesistanders.de

www.hospiz-stuttgart.de

www.veid.de	Verwaiste Eltern (Seminare und Trauerveranstaltungen)
www.Telefonseelsorge.de	Hilfe bei unterschiedlichsten Problemen (Tel: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222)
http://www.trauer.org/ http://www.kinder.trauer.org/	Mit der Trauer umgehen lernen.
http://www.trauerseelsorge.de	
http://www.interapy.com/Public2/	Kurzdauerndes Therapieprogramm, das ausschließlich im Internet stattfindet. In den Niederlanden bietet Interapy Behandlungsmöglichkeiten für posttraumatische Belastungsreaktionen/ unverarbeitete Trauer und „Burnout“ an.
www.trauernetz.de	
www.geschwistertrauer.de	
www.leben-ohne-dich.de	
www.trauernde-kinder.de	

Bitte denken Sie daran, schon sehr frühzeitig ein **Adressenregister** anzulegen, mit Hilfe dessen sehr schnell die richtige Hilfe angefordert werden kann. Das können Klinik- oder Notfallseelsorger sein oder Mitarbeiter des Kinderschutzbundes, psychologischer Beratungsstellen oder auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kirchlicher Einrichtungen der Caritas oder Diakonie.

Leitfaden für den „Umgang mit Tod und Trauer in der Schule“

Erarbeitet vom Referat Schulpastoral, Hauptabteilung Schulen Diözese Rottenburg-Stuttgart, in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg

Jeder in der Schule kann irgendwann einmal mit der Situation von „Tod und Trauer in der Schule“ konfrontiert werden. Unterschiedliche Todesfälle und Situationen können auftreten wie der

- Tod einer Kollegin / eines Kollegen
- Tod einer Schülerin / eines Schülers
- Tod von Angehörigen
- Tod Personals

durch

- Unfalltod
- Tod durch Krankheit
- Suizid
- Gewaltverbrechen

Bei Extremsituationen wie z.B. Amoklauf oder Naturkatastrophe bedarf es meist eines speziellen Vorgehens im Rahmen der Krisenintervention, auf das an dieser Stelle aber nicht näher eingegangen werden kann.

Nachfolgend ein möglicher Leitfaden für den Umgang mit einem Todesfall in der Schule:

1. **Unverzügliche Meldung eines Todesfalles der Schulleitung** bzw. Klassenleitung (auch am Wochenende)
2. **<u>Genaues</u> Prüfen der Nachricht** durch Schulleitung
3. **Entscheidung der Schulleitung in Abstimmung mit dem schulinternen Krisenteam** (bzw. bei Extremsituationen mit dem Kriseninterventionsteam des jeweiligen Regierungspräsidums) und/oder der betroffenen KlassenlehrerInnen **über die weiteren Schritte**: Wer informiert wen, wer hält Kontakt zu wem, wer entscheidet wann was. Evtl. Einberufung einer kurzen Klassenkonferenz, um alle KollegInnen der betroffenen Klasse zu informieren und ein gemeinsames Vorgehen zu besprechen (kurzes Inhalts- und Vorgehensprotokoll).
4. **Information durch die Schulleitung der gesamten Lehrerschaft über das Geschehene:** Information der LehrerInnen, dass sie auf Wunsch mit einer Fachperson (z.B. Schulpsychologe, Notfallseelsorger, Psychologische Beratungsstelle) sprechen können. Bis zur ersten Pause sollten alle bzw. die betroffenen Klassen durch die jeweiligen LehrerInnen persönlich informiert sein (nicht über eine Durchsage!), auch um der Entstehung von Gerüchten und angstverstärkenden Phantasien entgegenzuwirken. Genaue Absprachen zu treffen, welche Lehrkraft welche Klasse in welcher Stunde informiert.
5. **Information der Klasse durch KlassenlehrerIn** (vertraute Bezugsperson der Klasse, evtl. zweite Lehrkraft, Schulleitung oder externer Helfer als Stütze für die/den KlassenlehrerIn): Weitergabe der gesicherten Informationen, Beschreibung der Umstände, ehrliche Antworten auf Fragen, Gefühle zulassen, Gedenkminute und Angebote, über das Ereignis und die Verarbeitung in geeigneter Weise zu sprechen (evtl. Stuhlkreis und Kerze in der Mitte). Änderungen im Tagesablauf überlegen. SchülerInnen nicht allein lassen oder vorzeitig nach Hause schicken (evtl. niemand zu Hause). Schulbesuch hat grundsätzlich stabilisierende Wirkung.

6. Sollte an der Schule eine **Arbeitsgruppe „Umgang mit Tod und Trauer in der Schule“** existieren, sollte diese **möglichst noch am selben Tag einberufen** werden.

7. **Kontakt mit den betroffenen Eltern:** Die Schulleitung und betroffene Lehrkräfte (nicht mehr als zwei Personen) suchen, wenn möglich, die betroffenen Eltern auf und bieten ihre Unterstützung an. Dabei steht das Signal der Anteilnahme im Vordergrund, daneben aber auch die Information, wie die Schulgemeinschaft an dem Ereignis Anteil nimmt und was von der Schule her geplant ist. Dabei sind Wünsche der Eltern zu hören und zu respektieren. Hier spielt die Kultur und die Religiosität der Betroffenen eine große Rolle.

8. **Öffentliche Bekanntmachung des Todes:** Vor Kontaktaufnahme mit den betroffenen Angehörigen werden keine Informationen nach außen gegeben. Anfragen der Presse beantwortet nur die Schulleitung unter Verweis auf die Richtlinien der Medienberichterstattung. Medienvertreter dürfen sich nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Schulleitung und in Begleitung einer Lehrkraft in der Schule aufhalten. Falls die Angehörigen nichts dagegen haben, sollte der Tod öffentlich gemacht werden (schriftliche Information an die Eltern der betroffenen Klasse, eventuell auch anderer Klassen, Einberufung eines Elternabends, Bekanntgabe bei Konferenzen, Traueranzeige, Infowand, Schülerzeitung usw.). Entwerfen einer Traueranzeige.

9. **Einrichten eines geeigneten Gedenkortes** in der Schule, an dem die Trauer „festgemacht“ werden kann (z.B. Trauertisch/Gedenkwand mit Kondolenzbuch, Kerze, Bild, Blumen).

10. **Hilfestellung für betroffene SchülerInnen/Klassen:** Gesprächsangebot – Möglichkeit schaffen, das Ereignis zu thematisieren, Gefühle auszudrücken, Erinnerungen auszutauschen, Schuldgefühle, Gelegenheiten mit dem Verstorbenen verpasst zu haben, abzubauen. Formen produktiver Verarbeitung: Briefe schreiben, Klassenbilder anschauen, Verstorbene/n bei gemeinsamer Aktivität malen, Gedenktisch oder –wand gestalten. Möglichkeit zum Besuch der Grabstelle, Unfallstelle, des Todesorts: Aufstellen eines Weg- bzw. Unfallkreuzes, Niederlegen von Blumen (nach Rücksprache mit Angehörigen). Umgang mit dem leeren Stuhl – zunächst kann am Platz eine Kerze (ein Bild, andere Erinnerungen...) stehen, später ist die Sitzordnung sinnvoll umzustellen. Aktivitäten betroffener Klassen soweit möglich stützen.

11. **Teilnahme bei der Beerdigung:** Teilnahme an der Beerdigung ist nicht immer erwünscht (z.B. nur im Kreis der Angehörigen) und nicht immer möglich (z.B. weit entfernte Kirche oder Friedhof). Klärung mit Angehörigen, ob Teilnahme der Schulgemeinde erwünscht. Besprechung mit Klasse und Schulleitung: Trauerkarte, Blumengesteck/Kranz, möglicher Beitrag der Klasse und/oder der Schule, kurzes Beisammensitzen nach der Beerdigung.

12. **Schultrauerfeier:** Eine Schultrauerfeier (entweder mit der ganzen Schule – Jahrgangstufe – Klasse – Kollegium) kann nur einen einladenden Charakter haben. Welcher Ort gewählt wird ist wichtig: Aula in der Schule, der Meditationsraum, eine Kirche in der Nähe. Auch ein kurzes Gebet an einem zentralen Ort der Schule, z.B. während der Pause, kann eine gute Form sein.

13. Zum richtigen Zeitpunkt **Kontakt und Absprache mit den Eltern**, wie und wann sie **persönliche Gegenstände ihres verstorbenen Kindes** von der Schule bekommen können.

14. Baldige **Wiederherstellung von Halt und Rhythmus durch geregelten Tagesablauf**.

15. **SchülerInnen beobachten (z.B. auffallendes Verhalten):** Bei Bedarf Vermittlung professioneller Hilfe und spezifische Hilfestellung in Form von Einzel- oder Gruppengesprächen.

16. **Ort der Erinnerung innerhalb der Schule finden**: z.B. bei Abschluss- und Entlassungsfeiern MitschülerInnen bzw. KollegInnen, die verstorben sind, erwähnen.