

Wenn der Tod zu früh kommt – Arbeiten mit trauernden Jugendlichen

Norbert Hänsli, Jugendberatung, Theologe und Psychologe FSP

Kantonale Weiterbildung für Jugendverantwortliche in den Pfarreien, Kirchgemeinden, politischen Gemeinden und andere Interessierte

Mittwoch, 7. März 2007

Jugendseelsorge Zürich, Auf der Mauer 13, 8001 Zürich

1. Trauer hat viele Gesichter

Trauer gehört zum Leben und ist die Emotion, die es uns Menschen möglich macht, mit Abschieden, Verlusten und Enttäuschungen umzugehen und nicht daran zu zerbrechen. Gäbe es die Trauer nicht, könnten Abschiedserfahrung nicht oder nur unzureichend bewältigt werden. Aus zahlreichen Begleitungen trauernder Menschen kennt man den Verlauf des Trauerweges, weiss um die unterschiedlichen Phasen des Trauerprozesses und die Gefühle, die Menschen haben, wenn sie in Trauer sind.

Denn trotz aller Verschiedenheit und Individualität gibt es beim Erwachsenen eine gewisse voraussehbare Bandbreite an Gefühlszuständen.

Ist das nun bei Kindern auch so? Durchlaufen sie den gleichen Weg wie die Erwachsenen?

Prinzipiell kann diese Frage mit „Ja“ beantwortet werden. Allerdings sind einige Dinge zu berücksichtigen, die sich entscheidend auf den Verlauf des Trauerns – vor allem aber auf die Ausdrucksformen von Trauer auswirken.

1.1. Einflussgrössen des Trauergeschehens bei Kindern und Jugendlichen

- Alter
- Entwicklungsstufe
- Persönlichkeitsstruktur
- Abwehrmechanismen
- Entwicklungsstand des Todesbegriffes
- Informationsstand
- Anzahl der schwerwiegenden Verluste, die das Kind oder der Jugendliche bereits erlebt hat
- Soziales Umfeld, soziales Netz
- Art des Verlustes oder des Todes
- Vorhersehbarer Verlust versus unerwarteter

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

1.2. Was man über den Verlust wissen muss

- Handelt es sich um ein Lieblingsspielzeug, ein Tier oder einen Menschen?
- Gehört die verstorbene Person zum engeren oder weiteren sozialen Umfeld des Kindes oder des Jugendlichen?
- Ist die verstorbene Person eine „primäre“ Bezugsperson?
- In welcher Beziehung stand die verstorbene Person zum Kind oder Jugendlichen (Verwandschaft, Nachbarschaft, Freunde)?
- Welche Rolle hat die verstorbene Person im Gesamtleben des Kindes oder Jugendlichen gespielt?
- Wie häufig waren die Kontakte zwischen der verstorbenen Person und dem Kind oder Jugendlichen?
- Welche Folgen hat der Tod für das Kind oder den Jugendlichen?

1.3. Besonders gravierende Verlusterfahrungen

- Tod eines Elternteils („Mami darf nicht sterben!“)
- Tod eines Geschwisterkindes („Alle denken nur an Peter“)
- Tod im Familienverband lebender Menschen („Annas Platz bleibt leer...“)
- Tod nahe stehender Familienmitglieder („Aber es war doch meine liebste Oma!“)
- Tod von engen Freunden („Mit Sebastian ist ein Teil von mir gestorben!“)

1.4. Besonderheiten der Trauer bei Kindern und Jugendlichen

- „Lachen und Weinen“
- „Alle Gefühle auf einmal“
- „Böse Gedanken“
- „Ich mag nicht in den Keller gehen...“
- „Und wieder schlage ich alles zusammen!“
- „Anna spielt draussen“
- „Sie spricht genauso wie ihre Tante“

2.1. Übersicht über die Phasen des Sterbe- und Trauerprozesses - typische Merkmale und Äusserungen

2.1.1 Nicht-wahrhaben-Wollen (Verleugnung) Panik vs. Verdrängen „Nein, nicht ich!“

Typische Merkmale:

Schock
Verdrängen
Leugnen
Stimmungs labilität

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6



Typische Äusserungen:

Nein, nicht ich!

Ich kann das nicht verstehen, Mami!

Ich bin wie gelähmt.

Ich kann es nicht glauben.

Es ist doch gar nichts...

2.1.2. Auflehnung (Zorn, Aggression, Emotion) Depression vs. heftige Emotionen „Warum ich?“

Typische Merkmale:

Wut, Zorn, Hass

Nörgeln

Kritisieren

Selbstanklage

Schuldzuweisung

Typische Äusserungen:

Warum ich?

Muss ich wirklich sterben, Mami?

Mir geht alles auf die Nerven!

Gott hat mich nicht mehr lieb!

Warum ist das passiert – wer ist schuld?

2.1.3. Verhandeln Ausverkauf vs. Feilschen „Vielleicht doch nicht!“

Typische Merkmale:

Hoffnungsvoll

Kooperativ

Aktiv

Umgänglich

Typische Äusserungen:

Ja, ich muss sterben, aber...

Ich gehorche bestimmt, wenn ich nur nach Hause darf.

Ich rufe nicht so oft nach der Schwester, wenn...

Nur einmal noch in die Musikschule gehen!

Ich werde auch ganz tapfer sein – dann fahren wir ans Meer!

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

2.1.4. Erkennens (oder Trauerns) Verzweiflung vs. Realitätsarbeit „Was bedeutet das für mich?“

Typische Merkmale:

Trauer, Tränen

Rückzug

Angst

Depressive Zustände

Typische Äusserungen:

Ja, ich.

Ich habe Angst vor dem, was kommt.

Was haben wir nicht alles zusammen gemacht!

Werdet ihr mich auch nicht vergessen?

Mein Lieblingsspielzeug soll Tina bekommen.

2.1.5. Verbindlichkeit (Einwilligung, Annahme) Resignation vs. Zustimmung

Typische Merkmale:

Resignative Annahme.

Stille Annahme.

Friedlicher Zustand

Erschöpfung

Gelöstheit

Grosse Sensibilität

Typische Äusserungen:

Ja, wenn es sein muss.

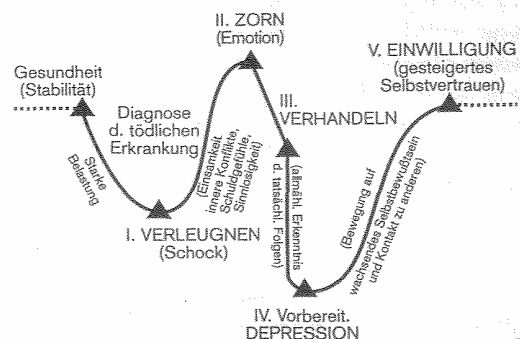
Ja, ich!

Der Tod macht mir keine Angst mehr.

Alles ist so bunt, so schön, so intensiv...!

Bleibe bei mir!

Ich bin so müde, doch alles ist gut so.



Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13

8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24

Telefon 044 266 69 69

Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

3. Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen

Zu Beginn einer Trauerbegleitung ist es wichtig, sich ein klares Bild über die zu begleitende Person, den erlittenen Verlust und die konkrete Trauersituation zu machen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

3.1. Orientierungshilfen

3.1.1. Trauernde Person

WER TRAUERT?

- Alter des Kindes
- Entwicklungsstufe/Entwicklungsstand
- Persönlichkeitsstruktur
- Abwehrmechanismen
- Todeskonzept
- Informationsstand
- Anzahl bereits erlebter Verluste
- Soziales Umfeld, soziales Netz

3.1.2. Erlittener Verlust

WER IST GESTORBEN?

- Handelt es sich um den Verlust eines Tieres oder eines Menschen?
- Gehörte die verstorbene Person zum engeren oder weiteren sozialen Umfeld des Kindes?
- War die verstorbene Person eine primäre Bezugsperson?
- In welcher Beziehung stand die verstorbene Person zum Kind?
- Welche Rolle spielte dieser Mensch im gesamten Leben des Kindes?
- Wie häufig und wie eng waren die Kontakte zu diesem Menschen?

Besonders belastende Verluste:

- Eltern/Elternteil
- Geschwister
- Menschen, die in der Familie leben
- Menschen aus dem Familienverband (z.B. Grosseltern)
- Menschen, zu denen eine besonders enge Beziehung besteht (z.B. Freunde, Lehrer)
- Drohender Verlust des eigenen Lebens oder bleibender Einschränkungen

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

3.1.3. Trauersituation

WIE IST DIE SITUATION?

- War der Verlust zu erwarten oder traf er das Kind/den Jugendlichen plötzlich?
- War das Kind/der Jugendliche auf den Verlust vorbereitet?
- Bestand die Möglichkeit einer Verabschiedung?
- Handelt es sich um ein besonders tragisches Ereignis (Mord, Suizid, Unfall)?
- Persönliche Lebensumstände des Kindes/Jugendlichen?
- Welche Folgen hat der Verlust für das Kind/den Jugendlichen?
- Mit wem teilt das Kind/der Jugendliche den Verlust?
- Welche sozialen Stützen sind vorhanden?
-

3.2. Hilfreiche Massnahmen in belasteten Familiensituationen

- Beziehung/Nähe statt Isolation
- Sicherheit statt Angst
- Kommunikation statt Schweigen
- Wahrheit/Klarheit statt Fantasien
- Alltägliche Normalität/Routine statt Chaos

3.3. Impulse für Erwachsene zur Überprüfung eigener Gesprächshaltung:

- „Kann ich mir selbst die Zeit nehmen, mich auf wichtige Gespräche mit schwierigen Themen vorzubereiten und auch einzustimmen?“
- „Habe ich zu viel geredet und zu viele Fragen gestellt?“
- „Habe ich gut zugehört?“
- „Ist es mir gelungen, dem Kind oder Jugendlichen ein Gefühl der Akzeptanz und Wertschätzung zu vermitteln?“
- „Habe ich meinem Gesprächspartner Zeit zur Verarbeitung des Gesprächsinhaltes gelassen oder war ich zu vorschnell und unterbrechend?“
- „Habe ich auf die Situation Rücksicht genommen und meinem Gegenüber ‚seine Zeit‘ gelassen?“
- „Ist es mir gelungen, auch die nonverbalen Botschaften wahrzunehmen?“
- „Habe ich vorschnell Gesten, Gefühle und Emotionen interpretiert?“
- „War ich geduldig genug oder war ich zu bestimmend?“
- „Ist es mir gelungen, das Kind oder den Jugendlichen dorthin zu begleiten, wohin sie/ er wollte oder sind wir auf meinen ‚bewährten‘ Weg gekommen?“

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

3.4. Überblick über grundsätzlich hilfreiche Einstellungen und Verhaltensweisen, Kinderfragen richtig und angemessen zu begegnen:

- Sich auf das Kind einstimmen: ZEIT HABEN, ZEIT NEHMEN, ZEIT GEBEN
- Was will das Kind wirklich wissen? ZUHÖREN, „HERAUSHÖREN“
- Auf die Vorstellungswelt des Kindes eingehen: ANPASSEN
- Keine ausführlichen, langen Erklärungen: EINFACHE ANTWORTEN
- Nicht ausweichen: DA-SEIN, DA-BLEIBEN
- Eigene Unwissenheiten zugeben: NICHT „ALLWISSEND“ SEIN
- Schweigen aushalten: ZUHÖREN, NÄHE ZULASSEN
- Aufmerksamere Gesprächspartner sein: OFFENHEIT
- Nichts verschweigen, nicht lügen: KLARHEIT, EHRlichkeit
- Aushalten immer wiederkehrender Fragen: GEDULD

3.5. Trösten statt Vertrösten: Die Kunst einfühlsamer Begleitung

Oft ist es schwer, die richtigen Gesten und Worte zu finden, um Trost zu spenden. Für Erwachsene und in einem noch viel grösseren Ausmass für die Kinder ist es wichtig, Trost zu erfahren und nicht verströset zu werden.

3.5.1 Trost bedeutet:

Ich nehme dich in deinem Schmerz wahr – **jetzt.**

Ich bin bereit, auf dich zuzugehen – **jetzt.**

Ich will versuchen, ganz für dich dazu sein – **jetzt.**

Ich weiche dir nicht aus – **jetzt.**

Ich höre dir zu – **jetzt.**

Vertrösten würde ein Aufschieben bedeuten, ein Wegschieben, ein Ausweichen.

Durch so eine Haltung fühlt der Trauernde sich allein und im Stich gelassen.

Vertrösten bedeutet, den Schmerz des anderen verkleinern, verharmlosen, nicht ernst nehmen. Vertrösten macht einsam.

3.5.2 Was kann trösten?

- Schmerz und Tränen aushalten
- Fragen, Klagen, Anklagen ... zulassen
- Körperkontakt möglich machen
- Zeitnehmen/Zeithaben/Zeitgeben
- Gemeinsames Traurigsein
- Traueraktivitäten unterstützen, begleiten
- Selbst ruhig bleiben und Da-Sein

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

3.5.3 Was gehört zum guten Trösten?

- Alle Gefühle zulassen
- Individuelle Trauerformen annehmen
- Alle Reaktionen respektieren
- Kummer-Tränen fliessen lassen
- Aggressive Ausdrucksformen aushalten (verbal/nonverbal)
- Lachen *und* Weinen akzeptieren
- Entwicklungsrückschritte richtig einordnen
- Nähe zulassen
- Einfach-Sein
- Zusätzliche Veränderungen vermeiden

Auf einen einfachen Nenner gebracht, bedeutet eine einfühlsame Begleitung:

DASEIN und BEREITSEIN
ZUHÖREN
NICHTS (BE)WERTEN
SICH SELBST ZURÜCKNEHMEN

Viele kleine Gesten der Verbundenheit und Anteilnahme können neben einfühlsamen Worten in der Begleitung trauernder Kinder/Jugendlicher gesetzt werden. Dabei ist es wichtig, zu entscheiden, was für uns und für den Augenblick gerade „passt“. Hier einige praktische Beispiele aus einer langen Liste von Hilfsangebot.

Für Kinder und Jugendliche

- Spaziergänge in freier Natur
- Die Möglichkeiten zum Spielen und Herumtollen geben
- Anbieten „normaler“ Aktivitäten: Kinobesuch, Pizzaessen, Eisdielie
- Kleine Geschenke: Bilder(Bücher), Steine, bunte Kugeln
- Gemeinsamer Gang auf den Friedhof
- Einen „Abschiedsbrief“ an den Verstorbenen schreiben lassen
- Gedanken und Vorstellungen zu Papier bringen lassen (Zeichnungen, Gedichte, Texte, Tagebuch)

Für mitbetroffene Erwachsene

- Regelmässiger Telefonkontakt
- Briefe mit persönlich gehaltenen Aussagen
- Einladungen (zum Essen, Spazierengehen)
- Übernahme von dringenden Einkäufen
- Hilfestellung bei Hausarbeiten

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6

- Angebot, auf die Kinder aufzupassen, um Freiraum für den Erwachsenen zu schaffen
- (z.B. Besuch beim Friseur oder Massage)
- Blumen schenken
- Gemeinsamer Konzertbesuch oder Stadtbummel
- Konkrete Hilfestellung bei Behördenwegen
- Kuchen, Keks backen
- Vermittlung von Kontaktadressen (Therapeuten, Trauergruppen)

Trauerbegleitung – von Kindern und Erwachsenen – ist immer eine spezielle Beziehungsaufgabe und hat lebensbegleitenden Charakter. Nicht immer zeichnet sich unsere Begleiter-Rolle über einen längeren Zeitraum ab; manchmal werden wir sozusagen „über Nacht“ zu „Trauerexperten“ gemacht, müssen auf der Stelle und sofort mit Trauer-Emotionen zu Rande kommen. Freundin oder Freund in der Trauer zu sein, das hängt von unseren persönlichen Fähigkeiten ab, wie gut wir selbst mit dieser „Farbe unseres Lebens“ umgehen können.

Anzumerken ist auch, dass Jugendliche in der Pubertät sich eher Gleichaltrigen anvertrauen und in Peer-Gruppen Trost und Unterstützung suchen, weil sie sich dort besser verstanden und aufgehoben fühlen. Auch dies müssen wir als BegleiterInnen akzeptieren und tolerieren. Das Angebot zum Gespräch sollte jedoch immer bestehen bleiben, wie ein geöffnetes Fenster oder eine Einladung ohne Verpflichtung.

Aus: Specht.Thomann M., Tropper D., Wir nehmen jetzt Abschied. Düsseldorf 2000

Jugendseelsorge Zürich

Stellenleitung

Auf der Mauer 13
8001 Zürich

www.jugendseelsorge.ch

norbert.haensli@jugendseelsorge.ch

Direktwahl 044 266 69 24
Telefon 044 266 69 69
Fax 044 266 69 70

Spendenkonto PC 80-11360-6