

A row of lit candles in metal containers on a woven mat. The candles are lit, with flames visible. The colors of the candles are yellow, orange, and red. The background is blurred, showing more candles and a blue object.

Stephanie Witt-Loers

Trauernde Jugendliche in der Schule

Vandenhoeck & Ruprecht

V&R

Stephanie Witt-Loers

Trauernde Jugendliche in der Schule

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-525-77008-5

ISBN 978-3-647-77008-6 (E-Book)

Umschlagabbildung: Marius Graf/fotolia.com

© 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

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

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

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

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

Vorwort

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

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

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

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

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

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

Bern, September 2012

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

Mein Bruder ist gestorben – Erfahrungen einer Schülerin

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

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

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

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

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

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

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

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

Institut Dellanima, Stephanie Witt-Loers

Trauerberatung, Trauerbegleitung, Trauertherapie, Vorträge, Fortbildungen für Lehrer, Seelsorger, Psychologen unter: www.dellanima.de