Magdalena Reinthaler | Hannes Wechner

Plötzlich bist du nicht mehr da

Tod und Trauer von Jugendlichen

TYROLIA

katholische jugend

Magdalena Reinthaler | Hannes Wechner

Plötzlich bist du nicht mehr da

Magdalena Reinthaler I Hannes Wechner

Plötzlich bist du nicht mehr da

Tod und Trauer von Jugendlichen

Herausgegeben von der Katholischen Jugend Österreich

TYROLIA-VERLAG · INNSBRUCK-WIEN

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

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.

2., durchgesehene und aktualisierte Auflage
© 2014 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck
Umschlaggestaltung: Tyrolia-Verlag
unter Verwendung eines Bildes von Julia Hindinger
Alle Bilder © Julia Hindinger, außer S. 84 und 93 © Hannes Wechner
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag
Druck und Bindung: Theiss, St. Stefan im Lavanttal
ISBN 978-3-7022-3059-3
E-Mail: buchverlag@tyrolia.at
Internet: www.tyrolia-verlag.at

Für

Philipp	Benjamin
Alexandra	Simon
Verena	Daniela
Veronika	Angela
Sarah	Andreas

Die Begleitung der Freundinnen und Freunde, Schulkolleginnen und Schulkollegen und teilweise auch der Angehörigen von zehn jungen Menschen, die in den letzten Jahren in Tirol verstorben sind, hat dieses Buch mitgeprägt und uns ermutigt, unsere Erfahrungen und Rückmeldungen von Betroffenen zu systematisieren und mit theoretischem Hintergrundwissen zu verbinden.

Wir können nicht verhindern, dass junge Menschen sterben, wir können Jugendlichen das Erleben von Verlust und die Konfrontation mit Tod und Trauer nicht ersparen, aber wir können sie unterstützen, diese Erfahrungen in ihr Leben zu integrieren und neue Perspektiven und Lebensfreude zu entwickeln.

Magdalena Reinthaler und Hannes Wechner
Wien und Innsbruck, im März 2014

Inhalt

Zu diesem Buch 8

Theoretische Grundlagen zu Tod und Trauer 11

01 Trauer ist ein Prozess
Was ist Trauer? 14
Trauermodelle 15

02 Todesvorstellungen und Tod im Jugendalter
Todeskonzepte 20
Todesursachen und -umstände 24

03 Ausdrucksformen jugendlicher Trauer
Mögliche Trauerreaktionen 35
„Komplizierte“ Trauer 39

04 Schuld und Schuldgefühle
Was zur Entlastung beiträgt 46

05 Tod im christlichen Kontext
Warum lässt Gott Leid zu? 50
Was heißt Auferstehung? 51
Gibt es Himmel und Hölle? 53
Worauf dürfen wir hoffen? 54

Praktische Gestaltungsvorschläge für die Trauerbegleitung 57

06 Tipps im Umgang mit trauernden Jugendlichen 60

07 Rituale
Rituale im Anlassfall 67
Rituale nach längerem Abstand zum Todesfall 73

08 Projekte
Todtraurig – Wir nehmen Abschied von dir 76
Dein Stuhl ist leer – dein Stuhl bleibt leer 88
Ein Licht für Paul 95

09 Texte und Gebete
Texte 102
Texte trauernder Jugendlicher 108
Gebete 113

Anhang I
Suizidgefährdung bei Jugendlichen 119

Anhang II
Methodenbausteine zum Thema Tod, unabhängig von einem Anlassfall 128

Anhang III
Fragen, die helfen, um die Situation der/des Jugendlichen besser einzuschätzen 138
Hilfreiche Praxisbausteine im Internet 140

Quellenverzeichnis 141

Zu diesem Buch

In Österreich sterben jährlich im Schnitt gut 400 junge Menschen zwischen 10 und 25 Jahren. Über die Hälfte der Sterbefälle sind bedingt durch „natürliche“ Todesursachen, ca. ein Viertel der Jugendlichen fallen Verkehrsunfällen zum Opfer und knapp jeder fünfte Todesfall ist ein Suizid (Quelle: Statistik Austria, Todesursachenstatistik, 2012).

Das unmittelbare Erleben von Sterben und Tod eines (jungen) Menschen löst immer große Betroffenheit und Trauer aus. Wie gehen wir in der Jugendarbeit allgemein, und in der kirchlichen Jugendarbeit im Besonderen, damit um?
Christliche Jugendpastoral als Ort sozialer Begegnung kann sich diesem Thema nicht entziehen. Tod, Trauer und Trost brauchen ihren Raum und gehören zum Leben und zu jeder Gemeinschaft dazu. Trauer soll weder bekämpft noch ignoriert, sondern durchlebt werden.

Junge Menschen sind jeden Tag in den Medien mit Sterben und Tod konfrontiert, denn Fernsehgeräte, Computer und Spielkonsolen versorgen sie ausreichend mit besonders gewalttätigen Szenen. Sie sehen beinahe tagtäglich Bilder, die zeigen, wie Menschen Opfer eines Mordes oder Totschlages wurden und im Sarg vom Schauplatz getragen werden. Diese Tode sind unverbindlich und unpersönlich. Jugendliche „erfahren“ sie nicht wirklich.

Unvermutet gibt es ihn doch – den Bedarf nach einer Auseinandersetzung mit Tod und Trauer: Denn eine Jugendliche/ein Jugendlicher der Jugendgruppe, eine Jugendleiterin/ein Jugendleiter kommt ums Leben, ein Elternteil, ein Geschwisterkind ist verstorben. Schmerzlich, ja geradezu erbarmungslos wird den Freundinnen und Freunden bewusst, dass der Tod niemanden

verschont, dass der Tod jede und jeden betrifft und jeder und jedem von uns begegnet, dass wir alle sterben müssen.

In der Literatur finden sich nur wenige Veröffentlichungen, die sich explizit mit Todesvorstellungen oder Trauerreaktionen Jugendlicher beschäftigen. Behandelt wird vor allem der Bereich der Kindertrauer, in den Jugendliche miteinbezogen werden, andere Autorinnen und Autoren gehen davon aus, dass Jugendliche wie Erwachsene trauern. Dass Jugendliche aber weder Kinder noch Erwachsene sind, sondern zwischen diesen beiden Lebensstufen zu verorten sind, wird nur wenig berücksichtigt.

Dieses Werkbuch möchte für den Umgang mit Trauer und Trauernden sensibilisieren und Verständnis wecken für die davon Betroffenen so wie für ihre unterschiedlichen Reaktionen auf Verlust und Abschied. Auf der Basis theoretischer Reflexionen wie Todesvorstellungen bei Jugendlichen, Trauerphasen, Trauerreaktionen sowie praxiserprobten Projekten und Methoden – christliche Trostangebote, spirituelle, liturgische und rituelle Impulse – wird eine Fülle von Möglichkeiten angeboten, dieses Thema in angemessener Weise aufzugreifen und zu bearbeiten. Ferner ermutigt dieses Werkbuch, offen mit der Trauer umzugehen, authentisch zu bleiben und sich auch Hilfe bei Kolleginnen und Kollegen sowie anderen Partnerinnen und Partnern zu holen.
Tabuisierung hilft nicht weiter! Mit Mut, Selbstreflexion und pädagogischer Kompetenz können wir Jugendlichen und jungen Menschen in existenziellen Krisenzeiten positive Lebenserfahrungen vermitteln. Ziel ist es, den Tod von (jungen) Menschen versöhnend in das je eigene Leben integrieren zu können.

Anmerkung:
Zwischen den einzelnen Kapiteln finden sich im Buch Zitate von Jugendlichen. Diese wurden in verschiedenen Schulen im Rahmen des Religionsunterrichts bei der Auseinandersetzung mit dem Thema „Tod und Trauer“ gesammelt und aufgeschrieben. Manche Jugendlichen wollten, dass ihre Äußerungen anonymisiert werden, weshalb einige Zitate nur mit Geschlecht und Alter angegeben sind.

Theoretische Grundlagen zu Tod und Trauer

01

Trauer ist ein Prozess

Was ist Trauer?

Trauermodelle

„Tod verbinde ich immer mit Trauer.
Denn wenn ein geliebter Mensch stirbt, schmerzt das.“
(Christina, 18 Jahre)

Was ist Trauer?

Trauer will gesehen werden!

Trauer ist die natürliche Reaktion auf eine schmerzliche Verlusterfahrung und tritt nicht nur bei Todesfällen auf. Bei Kindern und Jugendlichen können ganz unterschiedliche Situationen Trauer auslösen. Im Alltag wird Verlust auf verschiedensten Ebenen erlebt: z. B. der Verlust des Selbstbewusstseins durch das Versagen in der Schularbeit oder die Demütigung durch die Klasse, der Verlust von Freundinnen/Freunden durch Streit oder Meinungsverschiedenheiten, der Verlust des gewohnten Umfeldes durch Umzug oder Schulwechsel, der Verlust des Arbeitsplatzes oder anderes.
Mit Ereignissen dieser Art kommen junge Menschen meist ohne große Unterstützung von außen gut zurecht. Die erfolgreiche Bewältigung solch schwieriger Lebenssituationen macht Mut und steigert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Alltagsproblemen. Hilfreich ist für Betroffene aber immer, wenn eine Bezugsperson signalisiert, dass sie bemerkt hat, was einer/einem widerfahren ist.

Es gibt keine richtige oder falsche Art der Trauer

Trauer ist weder eine Krankheit noch ein Zeichen psychischer oder charakterlicher Schwäche, sondern ein normaler, gesunder und notwendiger Prozess der Verarbeitung von Verlusten. Trauer ist eine unmittelbare Reaktion der Psyche. Niemand kann sich aussuchen, ob sie sein darf oder nicht – auch wenn man sie nicht will, verdrängt oder nicht zulässt, verschwindet Trauer nicht, sondern kommt oft später umso heftiger und intensiver.
Trauer kennt viele unterschiedliche Ausdrucksweisen: emotionale, auf der körperlichen und spirituellen Ebene sowie im Denken und Verhalten.
Gefühle wie Verzweiflung, Angst, Wut, Zorn, Sehnsucht usw. beherrschen die Stimmung Trauernder. Typische körperliche Reaktionen sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Erschöpfung oder Rastlosigkeit.

Verluste sind oft der Auslöser für eine tiefgehende Krise, die sehr viel Zeit benötigt und in der das Abschiednehmen und das Leben neu lernen im Mittelpunkt stehen.

Trauermodelle

Die Trauerforschung ist sich einig, dass Trauer kein statisches Phänomen, sondern ein Prozess ist, der phasenartige Ablaufmuster aufzeigt. Dies ermöglicht, trotz der Individualität eines jeden Trauerprozesses, Modellvorstellungen zu entwerfen. Diese werden oft unterschiedlich benannt und eingeteilt. Einige Autorinnen und Autoren geben auch ungefähre Zeitangaben zu den Phasen an. Neben linear verlaufenden Phasenmodellen werden auch Spiral- oder Gezeitenmodelle sowie das Modell der Traueraufgaben beschrieben.

Die Trauerforscherinnen und -forscher weisen darauf hin, dass die Modelle nicht generalisiert und keinesfalls als sicheres Schema verstanden werden dürfen. Jede Trauersituation verläuft unterschiedlich und ohne fixe Regeln. Dennoch kann es für Begleiterinnen und Begleiter von trauernden Menschen hilfreich sein, sich charakteristische Abläufe von Trauer zu vergegenwärtigen, um das emotionale Auf und Ab und die unterschiedlichen Reaktionen verstehen zu können. Die Modelle dienen als Orientierungshilfe, um Jugendliche zum individuellen Trauerweg zu ermutigen und sie zu unterstützen, ihren eigenen Trauerstil annehmen zu können.

Im Folgenden sind skizzenhaft und in Kürze drei Modelle angeführt:

Trauerphasenmodell nach Verena Kast

Das Modell von Verena Kast (vgl. auch Elisabeth Kübler-Ross) zählt zu den bekanntesten und meist verwendeten Ansätzen. Sie beschreibt den Trauerprozess in vier aufeinander folgenden Phasen, die Trauernde durchmachen müssen, um sich wieder neu und ganz dem Leben zuwenden zu können. Jede Phase ist durch bestimmte Gefühle, Gedanken und Handlungsweisen gekennzeichnet.

TRAUERPHASEN	
Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens	Empfindungslosigkeit; Starre; Gefühlsschock ...
Phase der aufbrechenden Emotionen	Wut; Zorn; Angst; Ruhelosigkeit; Ohnmacht; Schuld; Dankbarkeit ...
Phase des Suchens und Sich-Trennens	Aufsuchen von Örtlichkeiten, die an die Verstorbene/den Verstorbenen erinnern; Auseinandersetzung mit dem/der Verstorbenen; innere Zwiegespräche ...
Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs	Die/der Verstorbene wird zur inneren Figur; neue Selbstachtung, neuer Selbstwert; Leben wird wieder lebenswert trotz Tod; Öffnung für neue Beziehungen ...

Traueraufgabenmodell nach Kerstin Lammer

Das Phasenmodell nach Kast beschreibt Trauer als einen eher passiven Prozess, der „erleidet“ und durchgestanden werden muss. Das Modell der Traueraufgaben (u. a. von William Worden und Kerstin Lammer) hingegen stellt einen aktiven Ansatz dar, bei dem die/der Trauernde selber etwas tun und sich helfen lassen kann.

AUFGABEN DER TRAUERARBEIT	AUFGABEN DER TRAUERBEGLEITUNG
Die Realität des Verlustes (an)erkennen	Die Realität des Verlustes verdeutlichen
Den Schmerz der Trauer durcharbeiten	Trauernden helfen, ausgedrückte und latente Affekte zu bearbeiten
Sich in einer Wirklichkeit zurechtfinden, in der der/die Verstorbene fehlt	Trauernden helfen, Hindernisse der Wiederanpassung zu überwinden
Dem/der Verstorbenen einen neuen Platz geben und sich dem Leben wieder zuwenden	Trauernde ermutigen, sich angemessen zu verabschieden und sich guten Gewissens wieder dem Leben zuzuwenden

Die Tabelle ist dem Buch von Kerstin Lammer, Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen, Neukirchen-Vluyn, 2004, S. 103, entnommen.

Die Bewältigung der Traueraufgaben wird als notwendig erachtet, um den Trauerprozess abzuschließen und ein inneres Gleichgewicht und neuen Lebensmut zurückzuerlangen. Als Zeichen gelungener Trauerarbeit kann gesehen werden, wenn Jugendliche sich wieder dem Leben zuwenden und sich für neue Beziehungen öffnen.

Gezeitenmodell nach Ruthmarijke Smeding

Ruthmarijke Smeding beschreibt in ihrem Buch „Trauer erschließen“ die „Gezeiten der Trauer“. Sie sind charakteristisch für die Menschen, die der/dem Verstorbenen am nächsten standen und denen es oft schwerfällt, sich anderen, nicht Betroffenen, mitzuteilen.
Die „Gezeiten der Trauer“ sind nicht berechenbar und können spiralförmig stetig wiederkehren. Die Trauer der nächsten Angehörigen um den verstorbenen, geliebten Menschen ist nie zu Ende. Die Menschen lernen aber im Laufe der Zeit, mit der Trauer umzugehen und weiterzuleben.