

Mit Tod und Trauer umgehen

- I. Zeit zu heilen – vier Phasen der Trauer
- II. Aus der Entwicklungspsychologie
- III. Konsequenzen für den Umgang mit Kindern
- IV. Der Friedhof – ein Ort, der zum Nachdenken anregt (Arbeitsanregung)
- V. Literatur



*Pfarrer Thomas Barkowski, RPZ Heilsbronn, Außenstelle Unterfranken
eMail: barkowski.rpz-heilsbronn@elkb.de*

I Zeit zu heilen - vier Phasen der Trauer

nach Angelika und Waldemar Pisarski, Das Sterben ins Leben holen, S. 29ff

1. Schock: "Der Aufschrei der Seele"

Dauer: wenige Stunden, bis zu einem Tag

"Das kann nicht wahr sein" - eine Welt bricht zusammen, ...

Der Schock kann sich unterschiedlich äußern:

Manche Menschen brechen völlig zusammen, auch körperlich, müssen ärztlich versorgt werden, oder es kommt zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen, andere sind wie gelähmt, betäubt, benommen, reagieren nur verzögert. Alles erleben sie als unwirklich und doch bedrohlich.

Aber auch das völlig kontrollierte Verhalten kann ein Schocksymptom sein: so als sei nichts Besonderes geschehen, gehen manchmal Betroffene mit einer plötzlichen Todesnachricht um - ihre Psyche behandelt das Geschehen als nicht relevant oder nicht real.

2. Kontrollierte Phase: "Alles erledigen müssen"

Dauer: bis zur Beerdigung

Viele Entscheidungen sind zu treffen, die Beerdigung ist zu planen. Freunde und Verwandte kommen oder rufen an. Um all diese Anforderungen zu bewältigen, muss der Schmerz, die wirkliche Auseinandersetzung zurückgestellt werden. Trotzdem ist er ganz nahe: immer wieder und wieder muss erzählt werden, was geschehen ist. Auch die Beerdigung selbst verlangt dem Trauernden viel Kraft ab. Viele Trauernde erleben sich selbst als gespalten in dieser Zeit.

Manches ist dabei hilfreich zur Verarbeitung:

Das Immer-wieder-anschauen der schockierenden Erfahrungen (Trauernde spüren unbewusst, dass es ihnen hilft und erzählen haarklein). Die vielen sozialen Kontakte (mit ihrer Kehrseite: sie kosten viel Kraft und oft wird taktlos geredet dabei). Die Beerdigung als Abschiedsritual ist auch hilfreich.

3. Regressive Phase: "Suchen und Sehnen"

Längst, schwierigste, schmerzlichste, wichtigste Phase

Regredi" (Lat) = zurückgehen, Verlangsamung des Lebensrhythmus, Rückzug, Interesselosigkeit, Apathie, Antriebsschwäche, aber auch Ruhelosigkeit, Erregbarkeit.

Alle Kraft wird auf den Verstorbenen / den Abschied konzentriert. Der Wunsch des Mit-Sterbens ist oft da. Man sucht nach dem Verstorbenen, seinen Spuren, geht gemeinsame Wege nach ... Trauernde berichten von Erscheinungen, hören die Stimme ... Gefühlsstürme toben: Angst, Verzweiflung, Schuld, Einsamkeit, Anklage gegen Arzt, Krankenhaus, Gott, Kirche ...

Gesprächspartner ziehen sich zurück (nach der Beerdigung, nach gewisser Zeit glaubt man genug Zuwendung gezeigt zu haben, manchmal stößt die Schroffheit vor den Kopf, mancher fühlt sich einfach überfordert), dabei wären sie jetzt besonders nötig.

Mit gelingendem Fortschreiten dieser Phase wird der Verstorbene nicht mehr idealisiert, sondern realistisch gesehen mit Schwächen und Fehlern, auch die Konflikte werden gesehen, die es gab.

4. Adaptive Phase: "Sich wieder dem Leben annähern"

"Das Leben geht weiter." Die kleine Welt weitet sich wieder. Interessen erwachen, Hobbies werden neu entdeckt, die Wahrnehmung setzt wieder ein. Manchmal kommen ganz neue Aspekte oder Interessen hinzu. Es lohnt sich wieder, etwas Schönes anzuziehen, es tut gut, ändern zu gefallen.

Manchmal kommt der Schmerz wieder hoch: an Jahrestagen, an Weihnachten, beim Aufräumen, beim Anblick eines Kinderwagens ... Aber das vergeht wieder, wird seltener. Das Leben hat gesiegt.

Die Dauer der einzelnen Phasen ist individuell sehr verschieden. Es gibt hinderliche und fördernde Faktoren: Sehr lang ist der Weg nach dem Tod eines Kindes. Ungelöste Schuldfragen, eigene Schuldgefühle sind hemmende Faktoren. Förderlich ist eine Verwurzelung im Glauben, gute soziale Kontakte, aber auch ein realistisches Bild des Verstorbenen. Bei der Begleitung eines Schwerkranken wird manchmal ein großer Teil der Trauerarbeit schon vorweggenommen.

Der Trauerweg kostet ungeheuer viel Kraft, deshalb werden Menschen auch oft körperlich krank. Manchmal aber beschreiben Menschen diesen Weg als einen (wertvollen) Reifungsprozess.

II Aus der Entwicklungspsychologie

Kinder wollen sich mit dem Tod auseinandersetzen und sie haben die Stärke dazu.

Kinder gehen oft sehr nüchtern und neugierig mit dem Tod um.

Dafür gibt es mehrere Gründe:

Sie nehmen den Tod noch nicht so ernst

Sie haben das Tabu noch nicht einstudiert: "Darüber spricht man nicht."

Sie nehmen den Tod an als einen Bestandteil des Lebens.
Kleinkinder, selbst Säuglinge reagieren auf Verlust und Trennung.

Bis 5 Jahre:

Kinder verfügen nicht über definierbaren Zeitbegriff.
Die Endgültigkeit des Todes wird noch nicht verstanden.
Der Tod ist wie eine Reise in eine andere Welt.
Kinder reagieren mit Neugierde, stellen Fragen.
Trauer von Bezugspersonen nehmen sie sensibel wahr und reagieren darauf.

5 bis 8 Jahre:

Endgültige Trennung wird allmählich verstanden und akzeptiert.
Dass der Körper zerfällt, wird bewusst.
Es wächst die Gefahr, dass sich Ängste aufbauen:
Der Tod als Bestrafung für böse Taten
Personifizierung: Der Tod, Geister ...
Trennungsangst

Ab 8 Jahren begreifen Kinder wie radikal der Tod ist, und dass er unumkehrbar ist.
Sie kommen allmählich zu einem sachlich-nüchternen, reiferen Verständnis. Zugleich erfassen sie aber auch die Trennung mit letzter Endgültigkeit. Ihre Art zu trauern gleicht schon der von Erwachsenen. Sie überwinden sie allerdings leichter, weil sie sehr stark dem Leben zugewandt sind, leben wollen.
Und weil ihre Trauerprozesse schneller beginnen. In dieser Altersstufe baut sich aber auch eine Idee von Weiterleben nach dem Tod auf, nachdem vorher lediglich bildhafte Vorstellungen da sind.

Ab 12 Jahren:

Mit dem Eintritt in die Pubertät wird alles anders: es kommt zu massiven Stimmungsschwankungen, einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Leben, zwangsläufig auch mit dem Tod. Der Lebenswille schlägt oft um in eine Art Todessehnsucht, Suizidgedanken, Bestrafungsphantasien (Eltern).
4 Faktoren, die die Verarbeitung einer Todeserfahrung deutlich erschweren und die auch im Blick auf das pädagogische Wirken zu bedenken sind:

1. Die Pubertät bringt im Zusammenhang mit der Identitätsfindung oft einen starken Rückzug der Jugendlichen in sich selbst mit sich. Sie verbringen viel Zeit allein in ihrem Zimmer, gehen Gesprächen mit Erwachsenen aus dem Weg. Mädchen sind oft tieftraurig, bis hin zur Entwicklung von Depressionen, Suizidgedanken, Essstörungen. Gerade das Gespräch und die Hinwendung zum Leben sind jedoch dringend nötig, um aus der Phase 3 (Rückzug) wieder weiter zu kommen.
2. Die Ablösung von der Familie, verbunden mit der Kritik an Normen und Autoritäten, kann dazu führen, dass beim Tod eines Familienmitglieds massive Schuldgefühle entstehen.
3. Bei Jungen ist das starke Bedürfnis ausgeprägt, in einer Clique anerkannt zu sein, nicht zum Außenseiter zu werden. Das kann Hilfe, aber auch Hindernis der Trauerarbeit werden: Männer weinen nicht und ähnliches. Wenn ich keinen Raum habe, meine Gefühle von Trauer auszuleben, ich sie, um nicht sozial uninteressant

zu werden, ständig unterdrücke, bleibt Trauer unbewältigt wie ein eiskalter Block in mir zurück.

4. In der entscheidenden Phase der Identitätsfindung zeigen Jugendliche einen ungeheuren Lebenshunger, aber auch deutliche Signale von Lebensüberdruß bis hin zu Selbstmord, wo kein Sinn im Leben aufzufinden ist. In dieser Phase den Verlust eines lieben Menschen zu erleiden, ist äußerst schwierig und führt in ein emotionales Chaos hinein.

III Konsequenzen für den Umgang mit Kindern

1. Fragen nicht ausweichen - Antworten versuchen

"Warum ist die Oma gestorben?"

Hören wir hinter den Fragen der Kinder die eigentliche Frage heraus?

Denken wir nicht in die Fragen der Kinder unsere eigenen Fragen hinein?

Ist der medizinische Befund gefragt? Sind theologische oder philosophische Antworten nötig?

Hinter vielen Fragen der Kinder zum Tod steht einfach der Schmerz über den Verlust und das Verlassensein. Das ist aber eigentlich gar keine Frage mehr, sondern eine Feststellung, und deshalb gehen viele Antwortversuche an dem vorbei, was das Kind eigentlich bräuchte und was ihm gut tun würde.

Insofern heißt die Antwort auf die Frage "Warum ist ... gestorben?" oft:

"Du, ich bin auch sehr traurig. Aber ich bin froh, dass ich dich habe." Und das braucht man eigentlich schon gar nicht mehr zu sagen, sondern wenn man das Kind in den Arm nimmt, ist das genauso gesagt.

2. Aufrichtig bleiben

"Wo ist denn der Opa jetzt?"

"Der Opa ist fortgegangen."

Nein, das ist nicht wahr. Denn dann würde er wohl wiederkommen.

Aber er kommt nicht wieder. Wir legen ihn ins Grab. Seine Hülle, seinen Körper. Und wir hoffen, dass der Opa jetzt bei Gott ist. Das, was wir nicht sehen können von ihm.

3. Helfen, dass sich keine Angst aufbaut

"Wie ist das, wenn man tot ist?"

Ich glaube, dass dann alles gut ist.

Dass jemand, der sehr krank war, dann keine Schmerzen mehr hat.

Und dass man dann bei Gott ist, der die Menschen lieb hat.

Und bei ihm ist es hell und schön.

4. Ratlosigkeit zugeben

Was Sie nicht glauben, müssen Sie auch nicht sagen.

Sie müssen es aber auch nicht verneinen.

Trauen Sie sich ruhig zu sagen: Ich weiß es nicht. Aber ich hoffe, dass es so ist ...

Oder: Ich will jemand fragen, der mehr davon weiß. Oder: Ich will drüber nachdenken, wir sprechen noch einmal darüber.

5. Rituale anbieten

Zum Grab gehen
eine Kerze anzünden
eine "Gedenk-Ecke" einrichten
einen Brief schreiben
Blumen zum Grab/zur Unglücksstelle bringen
vertraute Orte aufsuchen ...

IV Der Friedhof - ein Ort, der zum Nachdenken anregt: Arbeitsanregung

Name, Datum: ...

1. Wenn du am Eingangstor den Friedhof betrittst und über den Friedhof schaust, gehen dir viele Gedanken durch den Kopf: ...
2. Suche das Grab eines bekannten Toten. Wie heißt er? Wann lebte bzw. starb er?
3. Gehe durch die Reihen und lasse die Gräber, die Grabsteine, den Gräberschmuck ... auf dich wirken. Du kannst Gemeinsamkeiten und Unterschiede finden.

Warum?

Suche Urnengräber! Welche Gedanken gehen dir dabei durch den Kopf?

4. Du findest verschiedene Zeichen, Symbole und Inschriften auf den Grabsteinen. Suche drei Grabsteine mit christlichen Symbolen und Inschriften, die auf den Glauben an ein Weiterleben bei Gott hinweisen. Male die Grabsteine mit den Zeichen, Symbolen und Inschriften und beschreibe kurz, warum (wahrscheinlich) die Angehörigen der Toten gerade diese Zeichen, Symbole und Inschrift gewählt haben.
5. In dem Friedhof, in dem du gerade bist, sind nicht nur Christen, sondern auch Menschen, die anderen Religionen oder keiner Religionsgemeinschaft angehören, beerdigt. Suche zwei Gräber, die dies zum Ausdruck bringen, und male und schreibe die Zeichen und Inschriften nieder.
6. a) Suche das Grab von einem Kind oder einem Jugendlichen!
Was steht auf dem Grabstein?
b) Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du das liest!

7. a) Suche das Grab von einem sehr alten Menschen! Was steht auf dem Grabstein?

b) Was denkst du hier?

8. Suche das Grab von dem Menschen, der als letzter hier beerdigt wurde. Schreibe den Namen und die Daten auf!

9. Wenn Menschen die Gräber ihrer verstorbenen Angehörigen schön schmücken, Lichter auf die Gräber stellen, die Gräber immer wieder besuchen und für die Verstorbenen beten, wollen sie damit etwas ausdrücken. Überlege!

10. Du hast jetzt viele Gräber und Grabsteine gesehen. Wie würdest du dir den Schmuck und die Inschrift von deinem eigenen Grab wünschen? Warum so?

V Literaturempfehlungen

Allgemein zu Tod und Trauer

- Marie-Frédérique Bacqué, Mut zur Trauer. Die Akzeptanz eines notwendigen Lebensgefühls, München 1996
- Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden, Stuttgart-Berlin 1969
- Liliane Giudice, Ohne meinen Mann. Aufzeichnungen einer Witwe, Stuttgart 1970
- Heinz Zahmt, Wie kann Gott das zulassen? Hiob - der Mensch im Leid, München/Zürich 1985

Für pädagogisch Tätige

- Folkert Rickers, Sprechen über den Tod. Ein problemorientiertes religionspädagogisches Unterrichtsmodell, Güthersloh 1980
- Reinmar Tschirch, Gott für Kinder. Religiöse Erziehung - Vorschläge und Beispiele, Güthersloh 1974
- Foitzik, Johannsen, Jüntschke (Hrsg.) Vorlesebuch Erzähl mir vom Glauben, Lahr 1989
- Elisabeth Kübler-Ross, Kinder und Tod, Zürich 1984
- Johann Christoph Student, Im Himmel welken keine Blumen, Kinder begegnen dem Tod, Freiburg 1992
- Thomas Hofer u.a., Wenn das Weizenkorn in die Erde fällt. Mit Kindern über Tod und Auferstehung reden, Gütersloh 1985
- Angelika und Waldemar Pisarski, Das Sterben ins Leben holen. Kinder beim Trauern begleiten. Hrsg. v. Landesverband Evangelischer Tageseinrichtungen und Tagespflege für Kinder e.V., Nürnberg, Tel. 0911/9354-281

Für Kinder (Jugendliche)

Bitte vor Gebrauch immer prüfen: Was wird den Kindern zugemutet?
Welche Perspektiven werden angeboten? Was ist tröstlich und heilsam?

- Lena Mayer-Skumanz, ... wenn du meinst, lieber Gott. Geschichten für Aufgeweckte, Wien 1987
- Regine Schindler/Hilde Heyduck-Huth, Pele und das neue Leben (4-8 Jahre), Lahr 1981
- Marlee und Benny Alex, Großvater und ich und die traurige Geschichte von dem kleinen Kätzchen (5 bis 10 Jahre), Basel und Gießen 1982
- Sigrid Zeevaert, Ein Meer voller Sterne (ab 13 Jahre), Hamburg 1998

Pfarrer Thomas Barkowski

Mehr zum Thema

Krisenseelsorge in der Schule - Orientierungshilfen für den Umgang mit traumatischen Ereignissen: Artikel aus "Begegnung und Gespräch":

http://www.rpi-virtuell.net/home/christoph/lehrerbibliothek/pdf_dateien/bug137online.pdf