



Umgang mit Trauer

bei Kindern und Jugendlichen

Regionale Schulberatungsstelle
des Kreises Steinfurt



Umgang mit Trauer bei Kindern und Jugendlichen

Trauer kann inner- und außerhalb der Schule durch unterschiedlichste Ereignisse und in unterschiedlichsten Formen ausgelöst werden: Der Tod eines nahestehenden oder geliebten Menschen, eines Schülers/einer Schülerin, der Tod eines Lehrers/einer Lehrerin, der Weggang eines beliebten Schülers/Schülerin etc. Selbst der Verlust eines geliebten Haustieres kann tiefe Trauerreaktionen bewirken. Sie kann mehrere oder einzelne SchülerInnen, LehrerInnen oder eine ganze Schule betreffen.

So einzigartig die Ereignisse und die Menschen, die damit konfrontiert sind, so einzigartig sind die Reaktionen und die Wege mit Trauer umzugehen. Dennoch gibt es einige wissenswerte und allgemein gültige Informationen, die für den Umgang mit Trauer in der Schule nützlich sein können.

Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene

Trauer ist verschieden und kann sich auf verschiedenste Weisen ausdrücken. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist dies zu beobachten. Trauer verbindet sich nicht unbedingt mit Weinen, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und einem traurigen Gesicht. Viele Kinder verhalten sich so, als sei nichts geschehen und man sieht ihnen ihre Trauer nicht direkt an. Häufig ist zudem zu beobachten, dass insbesondere Kinder einen schnellen Wechsel zwischen unterschiedlichen Stimmungslagen vollziehen.

Vielleicht weint ein Kind zunächst nicht, weil es die starken Trauergefühle nicht spüren möchte, da diese in dem Moment zu verunsichernd sind oder weil es die Erwachsenen nicht noch mehr belasten möchte. Vielleicht drückt das Kind die Trauer aber auch einfach anders aus als durch Weinen; es geht mit der Trauer im Spiel um, ist dabei oder allgemein möglicherweise aggressiver, wütender, reizbarer als sonst; stellt immer wieder Fragen zum Tod oder dem Ereignis, spielt viel mehr als vorher, ist anhänglicher oder aber zieht sich zurück.

Ähnlich ist es bei Jugendlichen. Je nach Alter haben diese aufgrund ihres Entwicklungsstandes aber schon mehr Möglichkeiten, den Tod zu begreifen, über ihre Gefühle zu sprechen oder im Gespräch Zugang zu ihren Gefühlen zu finden. In der Schule kann eine tiefe Verlusterfahrung auch längerfristig zu Leistungseinbrüchen führen.

Wichtig ist für Erwachsene, sich nicht von scheinbarer Unbekümmertheit irritieren zu lassen. Für Kinder und Jugendliche bricht eine Welt zusammen, wenn sie einen geliebten Menschen verlieren. Auch wenn man es ihnen nicht direkt ansehen kann.

Mögliche Trauerreaktionen

- ▶ Schock
- ▶ Erstarrung
- ▶ Rückzug von anderen
- ▶ Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit
- ▶ Ärger, Wut
- ▶ Angst
- ▶ Schuldgefühle
- ▶ Körperliche Symptome, z.B. Kopfschmerzen, Einnässen, verändertes Essverhalten, Unruhe u.a.
- ▶ Rückschritte in der Entwicklung

Trauer braucht Raum

Der Tod ist ein Thema, welches Menschen in unserem Kulturkreis gerne aus ihrem Leben ausklammern. Und auch Menschen, die jemanden verloren haben, lösen häufig Berührungängste aus. Soll ich etwas dazu sagen, den-/diejenige auf die Trauer oder den Tod ansprechen? Oder löse ich dadurch zu viele starke Gefühle aus, bei mir selbst und beim anderen? Menschen in Trauer fühlen sich in der Regel anders, durch ihren Verlust wie abgeschnitten vom ehemaligen (Alltags-) Leben. Sie sind viel mit sich beschäftigt und machen darüber häufig die Erfahrung, dass sich ihre Mitmenschen von ihnen zurückziehen.

Für Betroffene und ihre Mitmenschen ist es wichtig, der Trauer im Alltag ihren Raum zu geben und die Trauer damit zum Thema zu machen. Zum Beispiel in einem Gespräch über Trauer, vielleicht im Sinne eines Erfahrungsaustausches darüber oder in einem Ritual, z.B. beim gemeinsamen Ansehen von Fotos, etc. Wenn Sie aber nach einigen Wochen bemerken, dass es Ihnen oder dem/der Betroffenen nicht gelingt, wieder auf die Beine zu kommen und den Alltag zu bewältigen, sollte professionelle Unterstützung hinzugezogen werden.

Trauer in der Schule – wie gehen wir damit um?

Die Trauer der Betroffenen sollte auch in der Schule zum Thema gemacht werden. Dies kann in einem Einzelgespräch geschehen, einem Gespräch mit mehreren oder der Klasse, in verschiedenen Formen des künstlerischen Gestaltens, von Abschiedsritualen und Gedächtnistagen, einem Ort in der Schule, der an die jeweilige Person erinnert.

Empfehlungen

Empfehlungen im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter

- ▶ Versuchen Sie, dem Kind oder der/dem Jugendlichen Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Die Beibehaltung des gewohnten Alltags ist dabei sehr wichtig, um das Gefühl „das eigene Leben wieder im Griff zu haben“ zurückzugewinnen.
- ▶ Erklären Sie dem betroffenen Kind oder Jugendlichen so schnell wie möglich, was genau passiert ist.
- ▶ Beantworten Sie ehrlich alle Fragen, auch wenn das Kind immer wieder fragt. Beobachten Sie jedoch genau, wann das Kind bzw. der/die Jugendliche sich überfordert fühlt und setzen Sie in diesem Fall das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt fort.
- ▶ Erklären Sie besonders kleineren Kindern, was „tot sein“ bedeutet, denn sie haben kein greifbares Verständnis vom Tod und brauchen konkrete, sichtbare Erklärungen. Zum Beispiel „Wenn man tot ist, dann atmet man nicht mehr. Man steht nicht mehr morgens auf, man singt nicht mehr, isst nicht mehr, der Körper fühlt sich dann ganz kalt an, man kommt nicht mehr zurück.“
- ▶ Geben Sie dem Kind/Jugendlichen die Möglichkeit, sich zu verabschieden. Kinder ab drei Jahren können in der Regel selbst entscheiden, ob sie zur Beerdigung mitgehen möchten oder nicht. Voraussetzung ist aber, dass sie genau verstanden haben, was dort passiert und warum. Kann sich ein Kind/Jugendlicher nicht entscheiden, kann es helfen, mehrere Wahlmöglichkeiten zu eröffnen.
- ▶ Lassen Sie das Kind bzw. den/die Jugendlichen teilhaben an der Planung der Beerdigung, z.B. indem sie gemeinsam ein Lied oder Blumen für die Zeremonie aussuchen oder indem sie gemeinsam einen Nachruf schreiben.
- ▶ Von einer Beerdigung abgesehen können auch andere Abschiedsrituale oder zum Beispiel auch Abschiedsgeschenke dazu beitragen, den Verlust einer Person zu verarbeiten.
- ▶ Machen Sie dem Kind oder Jugendlichen Gesprächsangebote, respektieren Sie aber auch, wenn er/sie Trauer anders ausdrückt, zum Beispiel im Spiel, beim Schreiben oder durch das Ansehen von Fotos.

- ▶ Leistungseinbrüche in der Schule sind normal. Geben Sie dem Kind oder dem/der Jugendlichen ruhig mehrere Wochen Zeit, um sich zu erholen und sich wieder auf Lerninhalte konzentrieren zu können.
- ▶ Seien Sie sensibel für die Signale, die das Kind/der Jugendliche sendet.
- ▶ Bewerten Sie nicht die Art und Weise, wie das Kind oder der/die Jugendliche mit der Trauer umgeht.
- ▶ Es gibt keinen Zeitpunkt, an dem Trauer „überwunden“ sein sollte. Für die meisten Menschen geht es vielmehr darum, mit einem Verlust leben zu lernen.

Eine Auswahl an Literaturempfehlungen zum Themenschwerpunkt „Trauer“

- ▶ Bist Du jetzt ein Engel? Mit Kindern über Leben und Tod reden. Cramer, Barbara (2008). dgvt Verlag.
- ▶ Eines Morgens war alles ganz anders. Davids, Barbara (2009). Lambertus-Verlag.
- ▶ Kinder trauern anders: Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten. Ennulat, Gertrud (2009). Herder Verlag.
- ▶ Trauma und Tod in der Schule. Fässler-Weibel, Peter (2005) (Hrsg.). Paulusverlag.
- ▶ Tabuthema Trauerarbeit. Erzieherinnen begleiten Kinder bei Abschied, Verlust und Tod. Franz, Margit (2004). Don Bosco Verlag.
- ▶ Hat Opa einen Anzug an? Fried, Amelie & Gleich, Jacky (1997). Hanser Verlag (ab 5 Jahre).
- ▶ Der Dougy-Brief. Worte an ein sterbendes Kind. Kübler-Ross, Elisabeth (2003). Silberschnur Verlag.
- ▶ Und wenn ich falle? Vom Mut, traurig zu sein. Schiens, Marie-Theres (2001). dtv.
- ▶ Wenn Kinder nach dem Sterben fragen: Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher. Tausch-Flammer, Daniela & Bickel, Lis (2009). Herder Verlag.
- ▶ Vom Umgang mit Trauer in der Schule. Handreichung für Lehrkräfte und Erzieher/innen. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport des Landes Baden-Württemberg.

**Regionale Schulberatungsstelle
des Kreises Steinfurt**

Münsterstraße 55

48431 Rheine

Telefon 05971 / 9144880

Telefax 05971 / 91448846

E-Mail: regionale-schulberatungsstelle@kreis-steinfurt.de

Internet: www.kreis-steinfurt.de

Herausgegeben von

Kreis Steinfurt | Der Landrat | Regionale Schulberatungsstelle

Quelle: © Schulpsychologische Beratungsstelle
der Landeshauptstadt Düsseldorf

Titelfoto: www.openphoto.net

