

MIT DER TRAUER NICHT ALLEIN

Trauerbox der KJA Köln für Jugendliche



Ansprechpartnerin

KJA Köln
Fachbereich Katechese und Spiritualität

Christiane Heite

An St. Katharinen 5
50678 Köln

0221 – 92 13 35 -29
Christiane.Heite@kja.de

Tod und Sterben sowie die damit verbundene Trauer sind Teil unseres Lebens.

Jugendliche trifft der Tod und Verlust von vertrauten Menschen in einer Entwicklungsphase, die von Umbruch und Unsicherheit geprägt ist. Daher ist eine gute Begleitung und Hilfe in Situationen der Trauer gerade für Jugendliche sehr wichtig. Wir können niemandem die Erfahrung von Abschied und Trauer ersparen, aber wir können für sie da sein, sie unterstützen und begleiten.

Die Mitarbeitenden der KJA Köln leisten im Rahmen ihrer fachlichen Möglichkeit die entsprechende Trauerarbeit. Es ist zudem die Aufgabe der Mitarbeitenden, die Situation der Jugendlichen zu erkennen, ihre Erwartungen und Bedürfnisse aufzugreifen und mögliche Hilfen aufzuzeigen. Nachdem die KJA Köln als Jugendhilfeträger in der Stadt Köln und im Rhein-Erft-Kreis einen Trauerkoffer für Grundschulkindern entwickelt hat, wurde die Idee nun auch für Jugendliche aufgegriffen und eine Trauerbox erarbeitet. Diese Box soll vornehmlich eine Hilfe für die Kolleg*innen sein, um mit Jugendlichen Situationen, die von Trauer geprägt sind, aufzugreifen und ihnen Hilfe und Begleitung anzubieten.

Inhalt

1. Jugendliche trauern	4
2. Was ist der Tod? Christliche Antwortversuche	8
3. Kurzinformation Tod und Sterben im Islam	10
4. Inhalt der Box	11
4.1 Gestaltung einer Erinnerungsecke	11
4. 2. Methodische Anregungen	13
5. Literaturverzeichnis und Empfehlung	17
6. Adressen und Links	18
7. Impressum	19

1. Jugendliche trauern

Tod und Trauer sind auch heute noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Die Thematik des Sterbens und der damit verbundenen Fragen und Gefühle passen nicht in eine Gesellschaft, in der körperliche Selbstoptimierung, Gesundheit und ewigem jung sein ein hoher Stellenwert eingeräumt wird.

Papst Paul VI formulierte in seinem Schreiben „Gaudium et spes“ dazu, „dass die Trauer und die Angst der Menschen von heute auch die Trauer und Angst der Jünger Christi waren. Trauer und Angst, die Frage nach dem Tod geht uns alle an und unseren Auftrag, Trauernde zu trösten, nehmen wir ernst.“

Jugendliche trifft das Erleben von Tod und Abschiednehmen in einer Entwicklungsphase, in der sie selbst auf dem Weg zum erwachsen werden sind. Die eigene Zukunftsgestaltung und die Ablösung vom Elternhaus sind dabei wichtige Entwicklungsaufgaben. Diese Zeit ist für den jungen Menschen von Unsicherheit und Umbrüchen geprägt. Trauer und Abschiednehmen verstärkt die Unsicherheit. Daher ist es wichtig, trauernde Jugendliche besonders zu begleiten und auf ihre Bedürfnisse, Fragen und Wünsche einzugehen. In der Regel ist der Übergang von der kindlichen Vorstellung von Tod zur erwachsenen Vorstellung mit der Pubertät abgeschlossen. „Die geistige Entwicklung der Jugendlichen ermöglicht ihnen, dass sie den Tod in seiner ganzen Bedeutung erfassen können“ (Reintahler, Wechner, 2014, Seite 21). Jugendliche in der Pubertät fragen sich, was nach dem Tod passiert und fürchten die Belastungen des Sterbeprozesses wie z.B. die Schmerzen. Durch die Pubertät und damit verbundenen Entwicklungsaufgaben des jungen Menschen stellen sich besonderen Herausforderungen an die Zeit der Trauer.

Dazu zählen unter anderem:

- die Pubertät ist eine Zeit des Umbruchs und der Unsicherheit. Jeder Verlust führt zusätzlich noch zu Unsicherheiten und Veränderungen.
- die Jugendlichen lösen sich vom Elternhaus. Die jungen Menschen sind keine Kinder mehr und auch noch nicht erwachsen.
- sie sind auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und ihren persönlichen Zukunftsperspektiven.
- viele Jugendliche erleben heute auch ihr Zuhause nicht als sicheren Zufluchtsort. Diesen Zufluchtsort benötigen Jugendliche in Zeiten der Trauer.
- die Ansprüche der Jugendlichen an ihre eigene Zukunft sind gestiegen und sie stehen oder stellen sich selber unter einen enormen Leistungsdruck.

Wenn Jugendliche in dieser Zeit einen nahestehenden Menschen verlieren, ist für sie nichts mehr wie es war. Ihre Vorstellung von der Zukunft ändert sich schlagartig. So können die Zeit der Trauer und die Herausforderungen der Pubertät eine schwierige Mischung werden und den Einzelnen überfordern.



Wie trauern Jugendliche?

Jugendliche reagieren oft anders als Erwachsene es von ihnen erwarten. Ihr Todesverständnis ist fast identisch mit dem der Erwachsenen, aber sie fühlen sich oft allein gelassen.

„Wenn Jugendliche einen nahestehenden Menschen durch Tod verlieren, kommt ihre schon durch die Pubertät ins Wanken geratene Welt erst recht ins Schleudern und sie verlieren noch mehr Halt und Orientierung.“

Vgl.: **Trauerarbeit mit Jugendlichen – Junge Menschen begleiten bei Abschied, Verlust und Tod**, S. 23, Alefeld-Gerges/Sigg, Don Bosco 2017



Mögliche Reaktionen:

- die Auseinandersetzung mit dem Tod und die Trauer können orientierungslos machen und zu Überforderung und Selbstzweifel bei den Jugendlichen führen.
- Jugendliche können Schuldgefühle entwickeln, wenn sie sich mit Freund*innen verabreden, Spaß haben oder andere altersgerechte Aktivitäten wahrnehmen.
- manche Jugendliche übernehmen die Rolle des Starken und wollen so die Lücke ausfüllen, die der Tod eines nahestehenden Menschen mit sich bringt. Bei Familienmitgliedern gerät das System Familie ins Wanken.
- trauernde Jugendliche können auch soziale Ängste entwickeln. Das heißt, sie befürchten ausgelacht oder abgelehnt zu werden, gehen nicht mehr gerne zur Schule oder zum Sport. Sie wissen nicht, wie sie mit den gleichaltrigen Freunden umgehen sollen. Dies kann auch umgekehrt der Fall sein. Freunde ziehen sich zurück, weil sie nicht wissen, wie sie den trauernden Freund ansprechen sollen und Angst davor haben, etwas falsch zu machen.
- Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist auch ein Moment, sich mit dem Wert des eigenen Lebens auseinanderzusetzen. Dies ist in einer Phase, in der der junge Mensch mit dem Sinn des Lebens beschäftigt ist, häufig eine schwierige Zeit. Im Extremfall können hier Suizidgedanken auftreten.
- Jugendliche zeigen viele Gefühle in der Trauer. Dazu gehören: Wut, Aggression, nicht reden wollen, wütend oder provokativ sein, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Angst und vieles mehr. Das soziale Umfeld kann mit dem Gefühl der Traurigkeit besser umgehen als mit Reaktionen wie Wut und Aggression. Für viele ist es leichter, mit dem Gefühl von Traurigkeit umzugehen, da dies auch die im Umfeld oft anerkannten Gefühle nach einem Todesfall sind. Jugendlichen fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen.



Jeder Mensch geht anders mit Trauer um. Es geht dabei nie um ein richtiges oder falsches Trauern. Gemeinsam müssen Wege und Strategien entwickelt werden, um die Zeiten der Trauer gut zu durchleben. Hierzu gibt es verschiedene Trauermodelle und Aufgaben der Trauerarbeit. Die Trauerforscherin Kerstin Lammer beschreibt die Traueraufgaben in 4 Phasen. Die Aufgaben der Trauerarbeit müssen abgeschlossen werden, sich wieder dem Leben zuwenden zu können. Die Phasen müssen aber nicht in der aufgeführten Reihenfolge durchlebt werden. Die Trauersituationen verlaufen individuell sehr unterschiedlich.

- Die Realität des Verlustes (an)erkennen
- Den Schmerz der Trauer durcharbeiten
- Sich in einer Wirklichkeit zurechtfinden, in der der/die Verstorbene fehlt
- Dem/der Verstorbenen einen neuen Platz geben und sich dem Leben wieder zuwenden.

Vgl.: **Plötzlich bist du nicht mehr da – Tod und Trauer von Jugendlichen**, Seite 17, Reinthaler/Wechner, Tyrolia 2014

Um junge Menschen bei den genannten Traueraufgaben zu unterstützen und zu begleiten, ist eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre wichtig. Keine Sonderrolle oder Mitleid, keine Bevormundung, sondern die direkte Ansprache auf Augenhöhe ist die Basis für eine gute Begleitung.

Der/die Gesprächspartner*in sollte sich wirklich Zeit nehmen für den jungen Menschen und dies auch signalisieren. „Ich habe Zeit für dich!“ Aufmerksamkeit und Zuneigung, den Jugendlichen so akzeptieren, wie er gerade ist, Respekt und Offenheit sind für ein Gespräch wichtige Grundlagen. Keiner sollte sich scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das gilt für beide Seiten, für den Jugendlichen, aber auch für die Begleiter*innen.



Folgende Liste ist eine gute Zusammenstellung und Leitfaden für die Arbeit mit trauernden Jugendlichen.

Trauernde Jugendliche haben Rechte, das heißt, es gibt einige wichtige Grundhaltungen, die im Umgang mit jungen Menschen beachtet werden sollten.

- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, die Wahrheit über den Tod und die Todesumstände zu erfahren.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, alle Fragen zu stellen, die sie beschäftigen.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, ihre Gefühle und Gedanken für sich zu behalten.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, mit Respekt behandelt und ernst genommen zu werden.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, die verstorbene Person und den Ort, an dem sie gestorben ist, zu sehen, wenn sie das möchten.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, überall und wann immer sie möchten zu trauern.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, auf ihre eigene, persönliche Weise zu trauern.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, wütend zu sein.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, das Gespräch zu verweigern, wenn Menschen unsensibel gegenüber ihren Gefühlen sind.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, eigene religiöse oder philosophische Vorstellungen über den Tod zu entwickeln.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht zu bestimmen, wie sie sich verabschieden wollen.
- ✓ Trauernde Jugendliche haben das Recht, Schuldgefühle zu empfinden, auch wenn diese unbegründet und irrational sind.

*Aus: **Trauerarbeit mit Jugendlichen – Junge Menschen begleiten bei Abschied, Verlust und Tod**, Alefeld-Gerges/Sigg, Don Bosco 2017*

2. Was ist der Tod?

Christliche Antwortversuche von Christoph Köster

Der Tod markiert das Ende des Lebens. Er ist somit das Gegenteil von Leben. Als lebende Menschen ist der Tod der Zeitpunkt, an dem das irdische und erfahrbare Leben endet und somit eine bedrohliche, ängstigende Grenze setzt. Der Tod ist der unausweichliche Endpunkt eines jeden Lebens. Daher ist der Tod immer schon ein zentrales menschliches Thema. Gerade die Frage, was nach dem Tod kommt, ist eine faszinierende, drängende und bewegende Frage. Da aber gerade der Tod die Grenze des Erfahrbaren darstellt, ist diese Frage eine philosophische und religiöse Frage: Was erhoffe ich? Was glaube ich, was nach dem Tod kommt? Naturwissenschaftlich ist der Mensch eine chemische Verbindung, die durch neurologische Abläufe funktioniert, sich selber steuern kann und irgendwann wegen verschiedener „Defekte“ nicht mehr funktioniert und stirbt. Somit verfällt der tote Körper und es bleibt vom Menschen nichts mehr übrig.

In der Philosophie gibt es unterschiedliche Denkrichtungen, wie über den Tod gedacht wird. Platon nahm die Trennung von Körper und Seele an, wobei die Seele unsterblich ist und sich im Tod vom Körper trennt. Über Jahrhunderte war der Gedanke eines Weiterlebens nach dem Tod so selbstverständlich, dass erst Friedrich Nietzsche einer der ersten war, der konsequent das Nichts nach dem Ende des Lebens gedacht hat.

Die Frage, was nach dem Tod kommt, ist die zentrale Frage von Religionen. Der Tod ist aus dem Machbaren des Menschen genommen und der Tod verlangt vom Menschen anzuerkennen, dass er das Leben sich nicht selbst verdankt. Somit sind die Fragen: Wo komme ich her und wo gehe ich hin? Die zentralen Fragen von Religion. Die Annahmen, dass der Mensch Geschöpf Gottes ist und jeder Mensch eine Idee Gottes ist, zieht auch den Glauben nach sich, dass nach dem Tod nicht einfach Schluss ist, sondern eine Form von Weiterleben angenommen wird.

Dieses wird in den verschiedenen Religionen aber auch unterschiedlich gesehen: In den großen drei Weltreligionen, die nur an einen Gott glauben (Judentum, Christentum, Islam), ist ein Weiterleben in einem anderen, besseren Zustand bei Gott zentral. In östlichen Religionen werden Formen der Reinkarnation also einer Wiedergeburt in einem anderen Zustand, als Tier oder Mensch etc. angenommen. Im Folgenden werde ich mich auf das Christentum fokussieren:

Im ersten Buch der Bibel, im Buch Genesis wird berichtet, dass Adam und Eva aus dem Paradies geworfen werden, weil sie sich nicht an die Gebote Gottes gehalten haben. Was da in literarischer und bildlicher Sprache beschrieben wird, ist die oben beschriebene Erfahrung, dass das Leben des Menschen durch den Tod bedroht wird und dass die Welt und der Mensch nicht ideal sind: Tod, Krieg, Gewalt und Hass sind Realitäten. Diese kommen aber nicht von Gott, vielmehr möchte Gott davon erlösen und befreien. Dieses wird allerdings nicht schon hier im irdischen Leben geschehen. Das Christentum glaubt, dass nach dem Tod das Leben weitergeht und jeder Mensch sich vor dem gnädigen und barmherzigen Gott für sein Leben rechtfertigen soll.

Christen glauben an die Auferstehung der Toten. Jesus von Nazaret, der von Christen als Gottes Sohn verehrt wird, wurde zum Tode verurteilt worden und ist am Kreuz gestorben. Dieses bildet die absolute Krise der Anhänger Jesu: Die unterschiedlichen Hoffnungen, die die Jünger*innen auf Jesus setzten, sind scheinbar zunichtegemacht. Jesus selbst sagte über sich, dass er die Auferstehung und das Leben sei. Er ist als Gottes Sohn kein normaler Mensch, sondern davon ausgenommen, zu sterben. Dennoch nimmt er den schändlichsten Tod am Kreuz auf sich, damit alle Menschen mit ihm gemeinsam zum ewigen Leben auferstehen können.

Die biblischen Überlieferungen aller Evangelien berichten darüber, dass das Grab leer ist und dass Jesus nach seinem Tod, sogar mit seinen Wundmalen als er selbst erkannt wurde. Die Botschaft der Auferstehung Jesu wurde damit zum zentralen Inhalt des christlichen Glaubens: Jesus Christus hat den Tod besiegt und somit die Grenze, zwischen Gott und Mensch, den Tod weggeräumt. Alle Menschen können hoffen, dass sie bei Gott auferstehen werden und ewig leben können.

Wie das dann konkret sein wird, kann nur spekuliert werden. Da Jesus Christus als Auferstandener erkannt wurde und er auch mit seiner irdischen Geschichte, mit seinen Beziehungen und Erfahrungen identifiziert wird, glaubt das Christentum an eine leibliche Auferstehung der Toten: Der verstorbene und auferstandene Mensch wird mit dem was ihn als Mensch ausgemacht hat, mit seiner Geschichte und mit seinen Beziehungen auferstehen und er wird dabei so sein, wie Gott sich ihn perfekt ausgedacht hat. Somit glauben Christ*innen auch an ein Wiedersehen mit lieben Menschen, Familie und Freund*innen nach dem Tod.

Somit markiert der Tod im Christentum den Beginn des ewigen Lebens bei Gott. Christ*innen glauben, dass sie nach dem Tod im Himmel erwartet werden und sie in die Ewigkeit bei Gott eintreten. Dort gibt es kein Hass oder Streit mehr, keine Krankheit oder Not.

Text von Christoph Köster, Theologe und Referent in der Abteilung Jugendseelsorge des Erzbistums Köln



3. Kurzinformation zu den Fragen zum Thema Tod und Sterben im Islam

Auch im Islam bilden Leben und Tod eine untrennbare Einheit. Gott ist der, „der den Tod und das Leben erschaffen hat“ (Sure 67,2). Übersetzt bedeutet Islam „Ergebenheit in Gott“. Das bedeutet auch den Willen Gottes anzunehmen und damit auch den Tod und die Vorbereitung auf den Tod durch die Bewährung im Leben. Dann kann der gläubige Mensch in Frieden sterben.

Im Islam bedeutet der Tod das Ende des irdischen Lebens. Wenn jemand stirbt, dann sagt man gemäß dem Koran: „Wir gehören Allah und zu ihm kehren wir zurück“ (vgl. Sure 2:156). Nach dem Tod verlässt die Seele den Körper. Der Tod wird somit im Koran als Übergang vom Diesseits ins Jenseits dargestellt.

Am Tag der Auferstehung werden nach islamischer Auffassung alle muslimischen Menschen von Gott auferweckt und für ihre Taten im irdischen Leben zur Verantwortung gezogen. In der Sure 21:35 des Korans heißt es „Jedes Lebewesen wird den Tod kosten; und euch wird euer Lohn am Tage der Auferstehung vollständig gegeben“. Der Tag der Auferstehung, der nur Gott bekannt ist, wird im Koran sehr oft erwähnt. Der Glaube an den Tag der Auferstehung ist Teil der zentralen Glaubensinhalte im Islam.

Für die Toten wird ein Totengebet abgehalten. Hierbei gibt es kein Verbeugen oder Sitzen. Es dient dazu, bei Gott für die Toten um Vergebung zu bitten. Die Teilnahme an einem Totengebet gilt für die Gläubigen als verdienstvoll. Nach dem Totengebet geht der Leichenzug zum Grab.

Aus: *Islam – von Abendgebet bis Zuckerfest*,
Kamcili-Yildiz/Ulfat, Kösel Verlag 2014



4. Die Trauerbox für Jugendliche

Für ein Gespräch mit trauernden Jugendlichen und vor dem Einsatz der Box sind folgende Hinweise wichtig:

- für Einzelgespräche und für Gruppenangebote ist es wichtig, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen.
- dem Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen.
- keine Ratschläge erteilen, die die Gefühle des Jugendlichen verharmlosen oder die als besserwisserisch ankommen.
- offen sein für die Gefühle des Jugendlichen und nicht vorgeben wie „richtig“ getrauert wird. Es gibt kein Falsch und Richtig für die Gefühle der Jugendlichen.
- akzeptieren, dass nicht jeder Jugendliche sich öffnen kann und will. Den Jugendlichen nicht zu etwas überreden, was er nicht will.
- Tränen sind jederzeit erlaubt und keiner muss sich schämen.
- Jugendliche haben das Recht auf Information und ein Recht auf die Wahrheit. Die Wahrheit vorenthalten kann das Vertrauen nachhaltig zerstören.
- nicht immer nur die Probleme betrachten. Auch die positiven Momente hervorheben; lachen dürfen.
- das angebotene Material wie Gesprächsmethoden, Lieder, Videos oder Karten vorher sichten und prüfen. Welches Material passt jetzt zu dieser Situation und zu diesem Jugendlichen? Das Material und die Ideen in diesem Heft sind Vorschläge und nicht immer und für jede Situation passend. Gerade Musik verstärkt Emotionen und schafft Bilder, die den jungen Menschen weiter verunsichern können.

4.1 Gestaltung einer Erinnerungsecke

Manchmal ist es sinnvoll eine kleine Erinnerungsecke für einen verstorbenen Menschen in der Schule, Klasse oder Gruppenraum einzurichten. Dies kann z.B. bei einem Verstorbenen aus der Schule, der allen bekannt war, eine gute Möglichkeit sein, gemeinsam Abschied zu nehmen und Erinnerungen auszutauschen.

Bevor in der Schule öffentlich eine Erinnerungsecke eingerichtet und eventuell zu einem persönlichen Gedenken eingeladen wird, ist es wichtig **die betroffenen nächsten Angehörigen um ihr Einverständnis zu bitten und ihre Vorstellungen und Wünsche zu respektieren.**

Zur Gestaltung einer solchen Ecke sind in der Box verschiedene Materialien:

- schwarzes Tuch
- goldenes Tuch
- LED Kerze
- Bilderrahmen
- Dekomaterial

Das Material kann auch bei einem Einzel- oder Kleingruppengespräch als Dekoration genutzt werden. Mit den Materialien ist es möglich, schnell eine persönliche und ruhige Atmosphäre für Gespräche zu schaffen.

Grundsätzlich ist es gut, folgende Dinge aus der Box bereit zu stellen:

- Traubenzucker
- ein Getränk: in der Box befindet sich ein Beutel Getränekpulver. Wir empfehlen, zusätzlich eine Flasche Mineralwasser bereit zu stellen.
- Taschentücher
- Knautschball

Im Rahmen einer Erinnerungsecke ist auch ein persönliches Gedenken möglich und je nach Situation wichtig.

- Alle sind eingeladen, in einem Kondolenzbuch eine schöne Erinnerung an den Verstorbenen* zu schreiben. Das Buch kann später der betroffenen Familie geschenkt werden.
- Eine Botschaft an geliebte Menschen kann auf kleine Zettel geschrieben werden. Diese können gemeinsam in einer Feuerschale verbrannt werden. Symbolisch soll die Botschaft so den Verstorbenen erreichen.
- Für besondere Erinnerungen an den verstorbenen Menschen kann eine Sonne gestaltet werden. Hierzu wird ein gelber Kreis ausgeschnitten und in die Mitte gelegt. Auf diesen Kreis wird der Name des Verstorbenen* geschrieben. Gelbe Streifen sollen an diesen Mittelkreis angelegt werden. Alle, die ihre Trauer zum Ausdruck bringen möchten, schreiben einen kurzen Text, eine schöne Erinnerung oder auch nur den eigenen Namen auf die Sonnenstrahlen, die dann um den Kreis gelegt werden.
- In der Box befindet sich ein goldenes Tuch. Erinnerungen an den verstorbenen Menschen sind wie goldene Schätze. Sie sind wertvoll und wichtig. In den Erinnerungen leben die Menschen weiter, finden sie einen neuen Platz in unseren Herzen. Das goldene Tuch drückt diese Wertschätzung aus. Auf dieses Tuch können Gegenstände gestellt werden, die zu der verstorbenen Person passen, sie charakterisieren oder besondere Erinnerungen symbolisieren. Zur Ergänzung befindet sich auch eine Postkarte von einem Kunstwerk von Jannis Kounellis in der Box. Die Postkarte kann als Gesprächsimpuls dienen. Der Mantel hängt noch an der Garderobe – aber der Verstorbene ist nicht mehr bei uns. Die Erinnerungen sind aber wertvolle Schätze, die immer für uns scheinen. Das Leben geht weiter auch ohne einen wichtigen Menschen – aber die Erinnerungen bleiben für immer!



**„IN MEINEM HERZEN SIND
MILLIONEN BILDER VON DIR. EIN
SCHATZ, DEN MIR NIEMAND
NEHMEN KANN. IMMER, WENN MIR
DER BODEN UNTER DEN FÜSSEN
WEGGERISSEN WIRD, SCHLIESS ICH
DIE AUGEN UND LASSE SIE VOR MIR
VORBEIZIEHEN UND PLÖTZLICH BIST
DU MIR WIEDER GANZ NAH. DAS
KANN MIR KEINER MEHR NEHMEN!“**

*Aus: Trauerarbeit mit Jugendlichen,
Alefeld-Gerges/Sigg, Don Bosco Verlag 2017*

4. 2. Methodische Anregungen

Weitere Materialien in der Box:

- Mandala-Vorlagen
- Briefpapier
- Buntstifte
- Bildkarten
- Karten mit Bibeltexten
- Karten mit Texten / Gedichten
- Würfel mit Zeiteinheiten

Im Folgenden sind einige methodische Anregungen aufgeführt, um mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Die Methoden können für das Einzelgespräch oder für die Gruppenarbeit genutzt werden. Wichtig ist, wenn die Emotionen zu stark werden: nicht sofort aufgeben, vielleicht einen kleinen Spaziergang machen, Tränen zulassen und Taschentücher bereithalten, Traubenzucker oder ein Getränk können helfen die Situation angenehmer zu gestalten.

Bei allen Angeboten ist es wichtig, dass der Jugendliche zu nichts verpflichtet ist. Die Gespräche und Angebote sind freiwillig. Denn nur da, wo der junge Mensch selber den Wunsch hat, über seine Situation zu sprechen, kann auch langfristige Hilfe möglich sein.

Bild- und Textkarten:

Die Bildkarten auslegen. Jeder kann sich die Bilder in Ruhe anschauen. Dazu sollte genügend Zeit zur Verfügung stehen. Was geht mir durch den Kopf beim Anschauen der Bilder? Welches Bild entspricht gerade meiner Stimmung und warum?

Das gleiche Vorgehen ist auch mit den Textkarten möglich. Wer möchte, kann seine Gedanken dazu anschließend kreativ umsetzen. Selber einen Text schreiben, ein Bild malen oder

In der Gruppe können die Ergebnisse vorgestellt werden oder es wird eine kleine Ausstellung zusammengestellt. Wichtig ist hierbei immer die Freiwilligkeit! Wer nichts sagen oder ausstellen möchte, muss dies auch nicht! Keiner darf überredet oder gezwungen werden.

Die Bildkarten können auch im Einzelgespräch als Gesprächsimpuls genutzt werden.

- Welches Bild entspricht jetzt gerade Deiner Stimmung?
- Welches Bild erinnert Dich ganz besonders an den verstorbenen Menschen?

Mit den beiliegenden Textkarten kann ebenfalls ein Gespräch begonnen werden:

- Welcher Text spricht Dich jetzt gerade besonders an?
- Welcher Text tröstet Dich?
- Würdest du einen Text davon gerne auf eine Trauerkarte schreiben?

Nach der kreativen Arbeit an eigenen Bildern oder Texten ist eine kurze Auswertung sinnvoll. Die drei Fragen können Beispiele für Gesprächsfragen sein:

- was ist Dir schmerzlich gefallen?
- was sagst Du selber zu deinem Ergebnis?
- wie geht es Dir jetzt?

Lieder

Musik kann Emotionen verstärken und helfen, die eigene Situation zu erkennen um darüber ins Gespräch zu kommen. Im Internet finden sich verschiedene Lieder. Gerade in den letzten Jahren haben einige Sänger*innen und Gruppen das Thema Abschied in ihren Liedern aufgegriffen. Hierbei gilt, dass die einzelnen Stücke auf jeden Fall vor dem Gespräch mit dem Jugendlichen vollständig angehört werden.

- Passt der Text zur Situation des Jugendlichen?
- Ist der Text für den einzelnen verständlich?

Das Lied kann dann gemeinsam angehört werden. Manchmal ist es hilfreich, sich den Text auszudrucken und mitzulesen. Der Jugendliche kann dann in den Text reinmalen, unterstreichen, durchstreichen oder Fragen formulieren.

Es gibt eine Vielzahl von Liedern. Daher kann hier keine Auflistung möglicher Titel Platz finden. Für die Mitarbeitenden der KJA Köln befindet sich eine ausführliche Liste in der Cloud.

Notfall-Kiste

Für die Momente, in denen die Trauer für die Jugendlichen zu stark wird, kann eine Notfallkiste zusammengestellt werden. Alles, was dem Jugendlichen schon mal in einer Krisensituation geholfen hat, wird gesammelt.

- Erinnerung an einen schönen Urlaub
- eine bestimmte Musik hören
- Freund*innen anrufen
- sich bewegen

In die Kiste kommen konkrete Dinge, die helfen. Zum Beispiel das Foto aus dem Urlaub, die Telefonnummer von Freund*innen, eine CD, ein Teebeutel...

Für diese konkreten Ideen sollte eine schöne Kiste oder Tasche ausgesucht werden, in die die Gegenstände gelegt werden und bei Bedarf schnell herausgeholt werden können.

*Idee aus: **Trauerarbeit mit Jugendlichen**, Alefeld-Gerges/Sigg, Don Bosco Verlag 2017*

Ressourcen würfeln

In der Box liegt ein Würfel mit folgenden Zeiteinheiten.

- 1 Minute
- 5 Minuten
- 15 Minuten
- 30 Minuten
- ½ Tag
- 1 ganzer Tag

Der Jugendliche würfelt einen Zeitraum und nennt dann etwas, das ihm einfällt was er in dieser Zeit machen kann, um sich besser zu fühlen.

Antworten auf die Frage:
„Was kann ich mir Gutes tun?“ können sein:

Ein Glas Wasser trinken, mein Lieblingslied hören, mit Freund*in telefonieren, einen Spaziergang machen, einen Familienausflug machen, Chillen, Fernsehen, ...
Die Ideen können auf einem Zettel oder in einem kleinen Heft gesammelt werden und der Jugendliche kann sich bei Bedarf etwas auswählen, was in den möglichen Zeitraum passt.

*Idee aus: **Trauerarbeit mit Jugendlichen**,
Alefeld-Gerges/Sigg, Don Bosco Verlag 2017*

Schreiben und Malen

In der Box liegen Briefpapier und Mandala-Vorlagen.

Briefe schreiben:

Die Jugendlichen können einen Brief an sich selber schreiben, in dem sie sich Mut zusprechen oder an besondere Ereignisse erinnern. Den Brief können sie direkt mitnehmen oder er wird von jemand anderem zu einem Zeitpunkt verschickt, an dem er das Gefühl hat, dass es dem Jugendlichen guttut.

Eine Alternative dazu ist es auch, trauernden Freund*innen einen Brief zu schicken.

Für die Briefe können auch die biblischen Zitate oder Textkarten als Ideengeber genutzt werden.

Mandala malen:

Ein Mandala ausmalen beruhigt. Die Bilder werden vom Mittelpunkt aus bunt angemalt. In erster Linie dient das Ausmalen eines Mandalas selber zur Ruhe zu kommen. Danach ist es oft einfacher, über Gefühle wie Trauer und Angst in ein Gespräch zu kommen.

Schatzkiste

Gemeinsam eine kleine Schatzkiste basteln oder eine fertige Schatzkiste aus dem Bastelladen gestalten. Mit den Jugendlichen werden anschließend viele schöne Erinnerungen an die verstorbene Person gesammelt, auf Zetteln festgehalten und in die Schatzkiste gelegt. Bei Bedarf können die Erinnerungen durchgeschaut und gelesen werden. In traurigen Zeiten können die schönen Erinnerungen helfen, dankbar auf die gemeinsame Zeit zurück zu blicken.



Für ein Gedenken

Den Text vorlesen. Jeder kann zum Schluss eine Kerze an der Osterkerze anzünden und für sich selber überlegen, für wen diese Kerze steht.

Wir zünden eine Kerze an...

Wir zünden eine Kerze an für alle Menschen, die gestorben sind.

Wir zünden eine Kerze an für alle, die jetzt traurig sind und weinen.

Wir zünden eine Kerze an für alle Menschen an unserer Schule, die verstorben sind.

Wir zünden eine Kerze an für die Familien, die trauern, für die, die ihre Mutter, ihren Vater, ihre Großeltern verloren haben.

Wir zünden eine Kerze an für alle, die allein sind und einen lieben Menschen vermissen.

Wir zünden eine Kerze an für alle, die durch Krieg, Unfälle oder Katastrophen gestorben sind.

Wir zünden eine Kerze an für alle Menschen, um die keiner weint oder die vergessen sind.

Wir zünden eine Kerze an für uns selbst, um uns bewusst zu werden, dass die kleine Kerzenflamme uns zeigt, dass das Leben stärker ist als der Tod.

Ich zünde eine Kerze an für...

Aus: ***Wenn der Tod das Leben trifft,***
Schulpastoral im Erzbistum Köln

5. Literaturverzeichnis und Empfehlung

- Reinthaler Magdalena, Wechner Hannes:
Plötzlich bist du nicht mehr da – Tod und Trauer von Jugendlichen, Tyrolia (Innsbruck/Wien) 2014
- Alefeld-Gerges Beate, Sigg Stephan:
Trauerarbeit mit Jugendlichen – Junge Menschen, begleiten bei Abschied, Verlust und Tod, Don Bosco (München) 2017
- Kamcili-Yildiz Naciye, Ulfat Fahimah:
Islam – von Abendgebet bis Zuckerfest, Kösel (München) 2014
- Brüggemann Heike, Schweichler Manuel:
Trauer bei Kindern und Jugendlichen, Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (Köln) 2018
- Erzbistum Köln, Schulpastoral:
Wenn der Tod das Leben trifft. Gebete und Impulse wenn die Worte fehlen.
- Schroeter-Rupieper Mechthild:
Für immer anders, Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds, Patmos (Ostfildern) 2016
- Schroeter-Rupieper Mechthild:
Praxisbuch Trauergruppen, Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Patmos (Ostfildern) 2015



6. Adressen und Links

Schulische Krisenintervention im Erzbistum Köln
Koordination für Schulische Krisenintervention
0221/1642-3717

TrauBe Köln e.V.
Aachener Str. 78 – 80, 50674 Köln

Telefon: 0221 – 26 13 67 31
Telefax: 0221 – 26 13 67 32

www.traube-koeln.de

Schulpsychologischer Dienst
Stadthaus Deutz - Ostgebäude
Willy-Brandt-Platz 3, 50679 Köln

Telefon: 0221 – 221-29 001 und 221-29 002
Telefax: 0221 – 221-29 185

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

Montags – samstags: von 14 - 20 Uhr

Telefon: 116 111 anonym und kostenlos!

Auch mit E-Mail Beratung

Nummer gegen Kummer – Elterntelefon

Montags – freitags: von 9 - 11 Uhr
Dienstags + donnerstags: von 17 - 19 Uhr

Telefon: 0800 – 111 0 550 anonym und kostenlos!

Da-sein.de – Digital Nah sein

Onlinebegleitung für junge Menschen bis 25 in Krisen,
die durch Trauer- oder Sterbeerfahrung ausgelöst wurden.
Beratung von jungen Menschen für junge Menschen.

www.da-sein.de

Domino- Zentrum für trauernde Kinder
Gruppenangebote in Bergisch Gladbach

www.domino-trauerndekinder.de

Klartext

Eine Initiative für E-Mail Beratung, Chat und viele Informationen des Kinder- und Jugendhospiz Balthasar und der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen Olpe.

www.klartext-trauer.de

Arbeitskreis Leben Freiburg

Beratung und Begleitung bei Krisen und Suizidgedanken in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Caritasverband.

www.u25-freiburg.de

Impressum

KJA Köln

An St. Katharinen 5
50678 Köln

0221 – 92 13 35 -0
presse@kja-koeln.de
www.kja-koeln.de

Vi.S.d.P.: Georg Spitzley, Geschäftsführer

Redaktion: Christiane Heite

Pressekontakt: Daniel Könen
0221 – 92 13 35 -24
presse@kja-koeln.de

Bildquellen:

Titel: Anemone123 | pixabay.com
S. 4/5: Andrew Neel | unsplash.com
S. 6: Free-Photos | pixabay.com
S. 6/7: Warren Wong | unsplash.com
S. 9: KJA Köln
S. 10: Wolfgang Hesse – Fotoreportage
S. 12: Milada Vigerova | unsplash.com
S. 15: Taelynn Christopher | unsplash.com
S. 17: Lubos Houska | pixabay.com

Satz & Layout: Frauke Schneider |
Illustration und Kommunikationsdesign

© KJA Köln, 2019

MIT DER TRAUER NICHT ALLEIN
Trauerbox der KJA Köln für Jugendliche



Gefördert durch:

