

Wenn die Seele abstürzt

Todesvorstellungen und Tod im Kindes- und Jugendalter

Dr. Hannes Wechner

Präambel

Die Schnelligkeit der gesellschaftlichen Entwicklung hat dazu geführt, dass der aus der Gesellschaft vertriebene Tod durch die Hintertür wieder herein gekommen und Thema der öffentlichen und wissenschaftlichen Diskussion geworden ist.

Einen nicht unwesentlich prägenden Einfluss kann den Medien zugeschrieben werden. So ist es eine Tatsache, dass mehr als zwei Drittel der Fernsehprogramme Gewalt enthalten und in Trickfilmen durchschnittlich 20 bis 25 gewaltsame Handlungen pro Stunde gezeigt werden. Im Spielfilm wird der Tod oft glorifiziert, Gewalthandlungen werden zur persönlichen Bereicherung oder aus Zorn begangen und haben keine Konsequenzen, d.h. der Schmerz und das Leiden der Opfer, der Hinterbliebenen wird selten gezeigt und der Aggressor nicht bestraft. In den Trickfilmen für Kinder werden Gewalthandlungen als Spaß und Spiel dargestellt. Der Tod wird trivialisiert. Ein und dieselbe Figur wird wiederholt zerschmettert, erstochen, überfahren und von einem Felsen gestoßen. Sie überlebt unverletzt und ist scheinbar unzerstörbar.

Obwohl Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr aufgrund von Fernsehen, Computerspielen und Spielkonsolen an die 25.000(!) „Leichen“ sehen, ist es doch etwas anderes, wenn sie mittelbar mit dem Tod konfrontiert werden. Und unvermutet gibt es ihn: Den Bedarf nach einer Auseinandersetzung mit Tod und Trauer.

Todeskonzepte

In den nachfolgenden Erläuterungen werden die unterschiedlichen Untersuchungen zur kognitiven und emotionalen Entwicklung des kindlichen und jugendlichen Sterblichkeitswissens zu einem sinnvollen Gesamtbild zusammengeführt.

Je nach Alter und Entwicklungsstand machen sich Kinder völlig unterschiedliche Vorstellungen vom Tod. Die meisten der neueren Untersuchungen stellen die Entwicklung durch stufenweises Entdecken folgender vier Dimensionen des

Todesbegriffes dar.

- ➔ Irreversibilität (der Tod ist endgültig)
- ➔ Universalität (jeder Mensch muss irgendwann sterben)
- ➔ Non-Funktionalität (alle notwendigen Körperfunktionen haben aufgehört)
- ➔ Kausalität (Verständnis der Todesursache)

6 bis 7 Jahre

Ungefähr ab dem sechsten, siebten Lebensjahr beginnen Kinder, auf die Endgültigkeit (Irreversibilität) des Todes einzugehen. Da sich Kinder dieses Alters aber sehr individuell und mit stark variierendem Tempo entwickeln, sind diese Altersangaben bloß als Orientierung zu verstehen. Die kindliche Erkenntnis über die Irreversibilität des Totseins löst eine erhöhte Angst vor dem Verlust lieber Menschen, insbesondere der Eltern, aus.

8 bis 10 Jahre

Um das achte bis zehnte Lebensjahr akzeptieren Kinder die Tatsache, dass jeder Mensch einmal sterben muss (Universalität).

Zusätzlich lernen die Kinder, dass die Bewegungsunfähigkeit bei toten Menschen mit dem Ende aller Körperfunktionen (Non-Funktionalität) einhergeht. Die Kinder erkennen, dass Tote weder atmen, noch essen, noch fühlen. Gedanklich beginnen sie damit, nicht nur das Alter einer Person, sondern vor allem Krankheit oder Unfall mit dem Tod zu verknüpfen (Kausalität).

ab dem 10. bzw. 11. Jahr

Ab dem zehnten, elften Lebensjahr nähert sich das Todesverständnis dem der Erwachsenen. Erkennbar wird dies unter anderem an der Entfaltung von Jenseitsvorstellungen. In diesem Altersbereich entwickeln die Jugendlichen die Fähigkeit, abstrakt zu denken.

Jugendalter

Jugendliche können aufgrund ihres kognitiven Entwicklungsstandes bereits verstehen, was der Tod bedeutet und seine ganze Tragweite begreifen. Ihr Todeskonzept entspricht grundsätzlich dem von Erwachsenen.

Das Erkennen der eigenen Sterblichkeit kann bei Jugendlichen Ängste auslösen (vor

Krankheit, Schmerzen und der Frage, was nach dem Tod geschieht). Dabei werden bestimmte Phantasien über den eigenen Tod entwickelt, die von selbstverliebten Trauer- (Wer wird mich vermissen? Wie werden meine Eltern und Freunde reagieren?) bis zu Rache- und Bestrafungsphantasien (Das wird ihnen Leid tun?) reichen können.

Viele Jugendliche machen sich Gedanken darüber, ob es Wiedergeburt oder ein Leben nach dem Tod gibt. Für manche übt der Tod eine gewisse Faszination aus – einzelne schließen sich Gruppierungen an, die den Totenkult verherrlichen.

Trauer bei Jugendlichen

Ein Todesfall in der Familie oder im nahen Freundeskreis ist sicher eine der schmerzvollsten Erfahrungen im Leben von Jugendlichen und oft fällt es Jugendliche noch viel schwerer als Erwachsene damit umzugehen. Das kann daran liegen, dass das Thema Tod und Trauer in unserer Gesellschaft nicht präsent ist und die eigenen Erfahrungen mit dem Thema bei Jugendlichen meist viel geringer sind als bei Erwachsenen. Außerdem kommt der Tod in einer Phase, in der die Orientierung auf das Leben im Vordergrund steht. Auch der angemessene Ausdruck von Gefühlen kann bei Jugendlichen durch vorgegebene Rollenzwänge erschwert sein.

Jugendliche verarbeiten den Verlust eines nahe stehenden Menschen auf ihre Weise, etwas anders als Erwachsene und auch als Kinder. Für Erwachsene ist das Verhalten von trauernden Jugendlichen oft schwer zu begreifen und Jugendliche werden deshalb oft in ihrer Art zu trauern nicht ernst genommen, weil sie sich nicht an konventionelle Normen halten.

Mögliche Reaktionen von trauernden Jugendlichen:

- Junge Menschen tun sich oft schwer den Tod als endgültige Tatsache anzuerkennen. Der Tod widerspricht als Ganzes ihrem Lebenskonzept. Wichtig ist für Jugendliche Spaß, Musik, Liebe,.... Der Tod steht diesen Lebensgefühlen aber schonungslos gegenüber.
- Außenstehende haben daher manchmal den Eindruck, dass Jugendliche den Tod eines nahestehenden Menschen erstaunlich schnell bewältigen und zur

Tagesordnung übergehen. Damit wird ihnen aber Unrecht getan. Oft ist es auch die eigene Unsicherheit, die Jugendliche dazu veranlasst Schutzmechanismen einzusetzen und sie z.B. Härte demonstrieren lässt, wo Verletzlichkeit vorhanden ist.

- Während Erwachsene meist leise trauern, geht es bei Jugendlichen auch einmal lauter zu. Sie hören laute Musik, knallen Türen zu und gehen mit ihren Freunden fort. Manche suchen extreme Abenteuerlust, extreme sportliche Betätigungen und körperlichen Grenzerfahrungen – Ablenkung und Risikoverhalten sind also nicht selten.

Jugendliche können auch sehr rasch zwischen starken Gefühlen wechseln – in dem einem Moment weinen sie, im nächsten Moment wischen sie sich ihrer Tränen ab und fragen „In welchem Film gehen wir jetzt?“. Diese Tatsache kann Erwachsene verunsichern. Wichtig ist zu wissen, dass das nichts damit zu tun hat, dass sie nicht trauern – sie trauern nur ein bisschen anders.

Manche Jugendliche haben Angst vor Trauerzwang und damit auch Angst vor verordneten Ritualen. Deshalb wollen auch viele ihre Eltern nicht weinen sehen oder gehen nicht mit zum Grab. Das Verweigern des Friedhofsbesuches bringt oft Verdruss mit den verbleibenden Bezugspersonen, die sich gekränkt fühlen. Wegen ihres abwehrenden Verhaltens wird Jugendliche oft vorgehalten, wie sehr sie den oder die Tote enttäuschen würden. Vorwürfe sind aber gerade in dieser schwierigen Zeit besonders verletzend für Jugendliche.

- Jugendliche wollen meist allein mit ihren Verlusterlebnissen fertig werden. Viele ziehen sich zurück, kapseln sich ab, wollen sich nicht an Erwachsene binden und ziehen das Gespräch mit Gleichaltrigen vor, von denen sie sich besser verstanden fühlen. Aufgrund der ausgeprägten Orientierung an der Peergroup wollen Jugendliche nicht aus der Rolle fallen und als normal behandelt werden. Teilweise sprechen sie auch in der Schule nicht über den Verlust, um kein Mitleid und keine Aufmerksamkeit zu erregen. Manche versuchen ihre Erlebnisse in Form von Tagebuchaufzeichnungen, Liedern oder Gedichten zu verarbeiten.
- Gerade wenn ein Elternteil stirbt, kann es oftmals sein, dass die Jugendlichen spüren, dass jetzt das System „Familie“ zusammenbricht und sie daher versuchen

dieses System aufrecht zu erhalten. Wenn Mutter oder Vater wie gelähmt sind, sieht sich der/die Jugendliche als einzige handlungsfähige Person, die sich zuständig fühlt, dass die Welt einigermaßen intakt bleibt.

Von daher kommt es auch, dass diese Jugendliche vorerst gar nichts von ihrer Trauer zeigen. Junge Menschen haben die Fähigkeit Trauer zu vertagen und viel länger als die restliche Familie in dem Zustand der Tapferkeit zu bleiben.

- Hinzu kommen geschlechtsspezifische Unterschiede. Mädchen sind besser in der Lage ihre Trauer und ihre Gefühle auszudrücken als Burschen, bei denen es als Schwäche gilt, Tränen zu zeigen. Auch die Gefahr des Suchtverhaltens angesichts eines Todesereignisses ist bei Burschen höher.

Thema „Schuld“

- Schuld ist ein mögliches Gefühl, dass hinterbliebene Jugendliche angesichts eines schweren personalen Verlusts empfinden können und bedarf der besonderen Beachtung von den BegleiterInnen. In den ersten Monaten nach dem Verlust ist es häufig zu finden und wird als „normal“ betrachtet. Schuldgefühle, die Jugendliche quälen, haben unterschiedliche Ursachen.
- Oft sind sie dadurch bedingt, dass die letzte Zeit oder Begegnung mit der verstorbenen Person negativ verlaufen ist, es einen Streit, Ärger oder sonstiges gegeben hat oder ein ungelöster Konflikt im Raum stehen geblieben ist. In diesem Fall ist es wichtig, Jugendliche dabei zu unterstützen, sich innerlich mit dem/der Verstorbenen zu versöhnen bzw. zu verzeihen.
- Jugendliche können sich aber auch schuldig fühlen, wenn sie kurz nach dem Tod mit ihren FreundInnen ausgehen, Spaß haben und sich im Bekanntenkreis wohl fühlen. Hier ist es wertvoll ihnen zu vermitteln, dass dies legitim ist und wichtig um Kraft zu schöpfen und abzuschalten.
- Manchmal mag die Schuld darin bestehen, sich zu Lebzeiten nicht hinreichend um den Menschen gekümmert zu haben und z.B. lieber mit FreundInnen ins Kino gegangen zu sein, als den Großvater zu besuchen. Solche Jugendliche müssen Verständnis für ihr eigenes Handeln entwickeln und versuchen sich

selbst zu verzeihen.

- Schuldgefühle können auch auftauchen, wenn Jugendliche beim Sterben anwesend waren und im Nachhinein ihr Handeln hinterfragen. Oft zweifeln sie, ob sie rechtzeitig genug Hilfe geholt haben oder Anzeichen übersehen haben – in diesem Fall können genaue Informationen über die Todesursache, Unfallsvorgang, die Möglichkeiten der Rettung,... Jugendliche entlasten und sie darin bestärken alles Notwendige veranlasst zu haben und nicht für den Tod verantwortlich zu sein (objektive versus subjektive Schuld).
- Besonders heftig stellt sich die Schuldfrage beim Tod durch Suizid, da hier das eigene Gefühl versagt zu haben, nichts gemerkt zu haben, Suizidankündigungen nicht ernst genommen zu haben oder Beziehungen zu wenig gepflegt zu haben, am stärksten zu Tage tritt. Zusätzlich brechen noch die vielen „Warum-Fragen“ und Schuldzuweisungen Dritter auf die Hinterbliebenen ein. Wichtig in dieser Phase ist, Raum zu lassen für alle Gefühle, die in dieser chaotischen Situation auftauchen, sehr aufmerksam zuzuhören und versuchen Jugendliche von Schuldgefühlen zu entlasten.

Tipps im Umgang mit trauernden Jugendlichen

– den Tod beim Namen nennen

Im Gespräch mit Trauernden ist es besser auf Umschreibungen und beschönigende Redewendungen wie z.B. „er ist eingeschlafen/hinübergegangen“, „sie hat eine lange Reise angetreten“ zu verzichten und anstatt dessen „er ist tot/gestorben“ zu sagen.

Das direkte Ansprechen und Benennen des Todes hilft den Betroffenen, den Tod zu realisieren und signalisiert ihnen die Bereitschaft darüber zu reden.

– Individualität der Trauer akzeptieren

Jede/r trauert anders – es gibt keine richtige oder falsche Trauer. Deshalb ist es wichtig, keine wertenden Urteile über die Trauer anderer zu fällen (wie z.B.: „Das Begräbnis war erst vor vier Wochen und er geht schon wieder fort – das kann ihm

wohl nicht so nahe gegangen sein.“ oder „Jetzt müsste es dir doch schon besser gehen.“)

Man darf auch nicht erwarten, dass jemand genau so reagiert, wie man selbst vielleicht in einer ähnlichen Situation reagiert hat/regieren würde (keine Vergleiche anstellen!).

– **zuhören und erzählen lassen**

Das Erinnern und Wiederholen von Erlebnissen mit den Verstorbenen ist ein wesentlicher Schritt zur Verarbeitung des Verlustes. Deshalb ist es wichtig Trauernde so oft und so viel sie wollen von dem/der Verstorbenen erzählen zu lassen (auch wenn es bereits mehrmals erzählt wurde) und nicht das Thema zu wechseln, wenn diese es ansprechen.

Gleichzeitig soll niemand dazu gedrängt werden etwas erzählen oder Gefühle ausdrücken zu müssen.

– **da sein und unterstützen**

Trauernde sind in tiefer Not und auf großes Verständnis angewiesen. Sie brauchen über lange Zeit ehrliche, geduldige und verständnisvolle Unterstützung und Begleitung.

Viele Trauernde ziehen sich zurück – oft ist es daher wichtig nicht zu warten, dass sich die Betroffenen melden, sondern ihnen aktiv Hilfe entgegenzubringen (z.B. anrufen und sie einladen, anstatt des Angebotes „du kannst mich jederzeit anrufen“).

Die ausgestreckte Hand, die Trauernden zeigt, dass man an sie denkt und sie nicht vergisst, tut ihnen meist gut, auch wenn sie die Unterstützung nicht annehmen.

– **keine Trostworte, die nicht trösten**

Sätze wie: „*Ich weiß genau, wie du dich fühlst*“, „*Die Zeit heilt alle Wunden*“, „*Du wirst darüber hinwegkommen*“, „*Das Leben geht weiter*“, „*Das wird schon wieder*“, ... helfen Trauernden nicht und vermitteln ihnen oft das Gefühl nicht ernst genommen bzw. verletzt zu werden. Der Verlust soll nicht verharmlost oder beschwichtigt werden. (Für viele Trauernde scheint es z.B. völlig sinnlos, dass das Leben weitergeht und es ist für sie schwer zu akzeptieren, dass dies so ist.)

– **an wichtigen (Feier-)Tagen nicht alleine lassen**

Alles, was Trauernde zum ersten Mal ohne die/den Verstorbenen machen müssen, ist besonders schwer.

An besonderen Tagen (z.B. Sonn-, Feier-, Gedenk- und Geburtstage) ist es wichtig, Betroffene nicht alleine zu lassen und ihnen zu helfen diese zu überbrücken (z.B. mit einem gemeinsamen Ausflug, einem gemeinsamen Besuch am Grab, einem Geburtstagsessen,...).

– **eigene Betroffenheit zulassen**

Sterben und Tod lösen in den meisten von uns Gefühle der Unsicherheit, der Angst und Hilflosigkeit aus. Es tut gut, diese eigene Hilflosigkeit wahrzunehmen und sich nicht dagegen zu wehren.

Für Trauernde ist es ganz sicher hilfreicher, wenn BegleiterInnen selber authentisch und ehrlich sind – und auf sie zugehen, auch wenn sie nicht wissen, was sie sagen sollen (oft braucht es auch nicht viele Worte, sondern einen warmen Händedruck, eine Umarmung oder einen einfühlsamen Blick).

– **Geduld haben, Zeit lassen**

Der Trauerprozess braucht meist viel Zeit und hängt auch von der Intensität der Beziehung zum/zur Verstorbenen ab. Es gibt keine allgemeinen Regeln, wie lange es normal ist zu trauern bzw. ab welchem Zeitpunkt die Trauer beendet ist.

BegleiterInnen sollen viel Geduld haben im Umgang mit Betroffenen und sie ermutigen auch selbst mit sich geduldig zu sein und nicht zu viel von sich zu erwarten (sich nicht zu viele „du solltest eigentlich“ aufzuerlegen).

– **Gefühle akzeptieren und annehmen**

Trauer ist eine ganz normale Reaktion auf einen Verlust. Wichtig ist es Jugendliche darauf hinzuweisen, dass es normal und legitim ist, Gefühle wie Angst, Zorn, Wut, Ausweglosigkeit, Hilflosigkeit, usw. zu haben. Es ist ihr Recht diese Gefühle auszuleben (und damit vielleicht auch manchmal andere zu verärgern oder vor den Kopf zu stoßen). Der beste Trost für Trauernden ist es, sie getrost trauern zu lassen.