

Jugend und Trauer – wie unterstützen?

Trauer im Jugendalter



Abbildung 1 <https://www.bindungsbasiert.ch/blog/wasdenunpubertaetoderadoleszenz>

Die Jugend als Lebensphase beschreibt die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenen-Sein. Sie ist von Umbruch und Unsicherheiten geprägt. Jugendliche möchten sich von den Eltern lösen, streben nach Unabhängigkeit und brauchen gleichzeitig Schutz und Stabilität. Gewohnheiten und frühere Interessen verlieren an Bedeutung, während neue Möglichkeiten und Herausforderungen entdeckt werden. Dabei ist nicht verwunderlich, dass diese Lebensphase von intensiven und ambivalenten Gefühlen geprägt ist. Der Umgang mit intensiven Emotionen wie Scham, Angst oder Wut gehört zur Adoleszenz. Ebenso zentrale Entwicklungsschritte sind die Loslösung von den Eltern hin zu mehr Eigenständigkeit, die Suche nach der eigenen Identität und Geschlechterrolle im Zusammenhang mit körperlichen Veränderungen sowie die Entwicklung eines persönlichen Moral- und Wertesystems.

Kommt in dieser Zeit der Verlust eines geliebten Menschen hinzu, erleben Jugendliche wie auch Erwachsene starke Stimmungsschwankung sowie widersprüchliche und intensive Gefühle, die zusätzlich zu den normalen Entwicklungsprozessen der Pubertät zu Ängsten, Verwirrung und Aggressivität führen können.

Allein aufgrund ihrer Entwicklung befassen sich Jugendliche mit existenziellen Fragen des Lebens: Fragen nach Leben, Sterben, Tod und Lebenssinn. Durch den Tod eines nahestehenden Menschen bekommt diese Auseinandersetzung einmal mehr Gewicht. Frühere Lösungen werden durch den erlebten Tod plötzlich sinnlos. Sich auf neue Erfahrungen einzulassen und tragfähige Antworten zu finden kann eine sehr große Herausforderung sein. Dementsprechend kann ein Verlust bei Jugendlichen eine tiefe Sinn- und Identitätskrise auslösen sowie autodestructives Verhalten oder Suizidgedanken verstärken. Es fällt schwer an eine persönliche Zukunft zu glauben, wenn der Tod so schnell alles zerstören kann.

Deshalb brauchen Jugendliche einfühlsame Begleitung, Verständnis und Ermutigung, um neue Lebensperspektiven zu entwickeln, innere Stabilität zu finden und den Tod eines geliebten Menschen in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.

Jugendarbeiter*innen als wichtige Bezugspersonen

Verantwortliche in der Jugendarbeit können dabei eine wichtige Rolle in der Begleitung von trauernden Jugendlichen einnehmen, weil sie oft wichtige Bezugspersonen für junge Menschen sind. Sie müssen sich das Vertrauen der Jugendlichen nicht erst erarbeiten, sondern es gibt bereits eine etablierte Beziehung. Möglicherweise erzählen Jugendliche dann direkt von ihrer Trauer oder sie vermeiden Sorgen offen zu zeigen und wollen in der Jugendgruppe Normalität und Gewohntes leben. Das kann ihnen in diesem Moment die Sicherheit geben, die sie aktuell brauchen. Verantwortliche in der Jugendarbeit merken meist die Veränderung im Verhalten und dass etwas nicht stimmt. Hier lohnt es sich nachzufragen. In einem sicheren Umfeld als offene Einladung formuliert beispielsweise: „*Ich habe den Eindruck, dich belastet zurzeit irgendetwas ganz schön. Vermutlich kann ich das nicht ändern. Aber vielleicht magst du mir davon erzählen?*“

Jugendarbeiter*innen haben eine große Chance die Trauer bei den Jugendlichen zu erkennen, nachzufragen, sie zu unterstützen und Hilfe zu vermitteln. (aus der Behelfreihe zu Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen [2] todtraurig – Arbeiten mit einer betroffenen Jugendgruppe, S.11-12)

Grundsätze in der Trauerarbeit mit Jugendlichen

- Sei ehrlich und authentisch!
- Vermeide Floskeln und sprich von Herzen oder gar nicht!
- Jede*r trauert anders. Akzeptiere alle Gefühle, die (in der Gruppe) da sind, auch wenn sie für dich unverständlich sind!
- Lass dir und den anderen Zeit und vergiss nicht, immer wieder tief (durch) zu atmen!
- Kein Aktionismus! Halte die Ohnmacht gemeinsam mit den Jugendlichen aus und sei da!
- Lass Fragen zu und lass sie auch offen stehen, wenn sie nicht zu beantworten sind!
- Schaffe Raum für das, was die Jugendlichen brauchen. Lass ihre Ideen zu!
- Biete Möglichkeiten zum Handeln und verpflichte niemanden zu etwas!
- Lass Alltag und Gewohntes zu, das kann Sicherheit geben!
- Erlaube dir und den Jugendlichen, sich selbst Gutes zu tun!
- Frage nach, wenn du unsicher bist, wie du mit jemanden umgehen sollst!
- Achte gut auf dich und respektiere und akzeptiere deine Grenzen!

(aus der Behelfreihe zu Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen [2] todtraurig – Arbeiten mit einer betroffenen Jugendgruppe, S.4)

Kontakt

Kathrin Eisath

Fachreferentin für Trauerpastoral
Katholische Jugend

T +43 512 2230-4601

M +43 676 8730-2730

E kathrin.eisath@dibk.at

Diözese Innsbruck

SEELSORGE.leben – Lebenswelten
Katholische Jugend
Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck