



Den

INSIDER

OKTOBER 2005 - N°23

Tod und TRAUER
- und wie wir
damit umgehen können

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

* Die vorliegende Ausgabe des INSIDER ist entstanden aus der Zusammenarbeit des psychosozialen Dienstes der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer und der Organisation OMEGA 90.

WAS IST TRAUER EIGENTLICH

Trauer ist ein ganz natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Denn ständig verlieren wir etwas, immer wieder müssen wir loslassen, verzichten, uns voneinander trennen oder etwas aufgeben.

Trauer ist dabei eine „heilsame“ Begleiterscheinung des Abschiednehmens.

Sie ist **keine** Krankheit, sondern ein ganz normaler Prozess und ein **grundlegender Bestandteil der menschlichen Existenz**.



Trauer ist also nichts „Anormales“ - sie gehört ganz einfach zum Leben wie andere Gefühle auch, seien es Ärger, Enttäuschungen oder Glücksmomente.

Kurz - Trauer ist eine durchaus natürliche Reaktion auf einen Verlust, insbesondere natürlich auf den Tod eines geliebten Menschen.

Julia, 16 Jahre:

„Als mein Vater vor 4 Jahren an Lungenkrebs gestorben ist, brach für mich eine Welt zusammen. Damals konnte ich gar nicht weinen. Ich hatte monatelang diese Wut im Bauch, obwohl ich erleichtert war, dass er nicht mehr leiden musste. Damals dachte ich, dass jetzt das Leben von uns allen zu Ende ist. Doch seit kurzem hat meine Mutter einen neuen Lebensgefährten. Wir beide haben neue Kraft geschöpft und haben wieder den Mut gefunden, nach vorne zu schauen.“

LICH?



WAS LÖST TRAUER AUS?

Trauer wird ausgelöst durch das Abschiednehmen von etwas Vertrautem, also durch einen Verlust – dabei kann sie viele Gesichter annehmen:

- o **neue Lebensumstände** wie die Trennung der Eltern oder der Tod eines Haustieres können bereits starke Trauergefühle auslösen;
- o ebenso kann der Übergang zu einem **neuen Lebensabschnitt** Trauergefühle hervorrufen, wie beispielsweise die Loslösung vom Elternhaus.

Natürlich sind diese Erfahrungen längst nicht so stark wie die Trauer, die dich überkommt, wenn du eine **nahe stehende Person** (Großeltern, Klassenfreund) **verloren hast**.

Die stärkste Trauer, die einen Jugendlichen überwältigen kann, ist natürlich die **Ohnmacht, die er beim Tod eines Eltern- oder Geschwisterteils empfindet**.

Zweifellos stellt die Trauer über den Tod eines geliebten Menschen eindeutig alle anderen Trauergefühle in den Schatten.

„TRAUER IST FÜR MICH WIE ...“

Was empfinden Jugendliche bei Trauer und Verlust? Welche Bilder assoziieren sie mit ihren Gefühlen, wenn ein Todesfall sie persönlich trifft? Und wie äußert sich Trauer? Wir haben bei Jugendlichen nachgefragt und sind dabei auf immer wiederkehrende Begriffe gestoßen, welche die **Gefühle eines trauernden Jugendlichen sehr treffend umschreiben:**

Für mich bedeutet Trauer ...

Einsamkeit

Ohnmacht

Schmerz

Schuld

Kälte

Angst

Verzweiflung

Leere

Verlust

Abschied

Tränen

Dunkelheit

Verlassenheit





BILDER, DIE TRAUERGEFÜHLE UMSCHREIBEN

Trauer empfinde ich wie

- ... einen **Schatten**, der Tag und Nacht über mir lastet.
- ... die Gewissheit, etwas für immer **verloren** zu haben.
- ... die Gewissheit, dass es nie wieder so sein wird wie bisher
- ... ein Gefühl der **Hilflosigkeit** und des **Sich-Schuldig-Fühlens**.
- ... ein Gefühl, gegen das ich **machtlos** bin.

WIE ÄUßERT SICH TRAUER?

Einen geliebten Menschen zu verlieren, sei es durch Unfalltod, Krankheit oder Suizid ist immer gleichbedeutend mit Schmerz und starken Trauergefühlen.

Diese Trauer beeinträchtigt vier Ebenen :

deine Gefühle, deinen Körper, dein Verhalten und deine Gedanken.

- Wer trauert, durchlebt die unterschiedlichsten **Gefühle**, die von **totaler Erstarrung** bis hin zu **bodenloser Verzweiflung** reichen. Dazu gehören auch Gefühle **innerer Ohnmacht**, **Wut** und **aggressive Gefühle** sowie **das Gefühl, verrückt zu werden**.
- **Auch dein Körper reagiert auf die Trauer.** **Typische Symptome** können **Atembeschwerden** und innere **Beklemmung** sein, genauso wie **Bauch-, Magen- oder Darmbeschwerden**, aber auch **Kopfschmerzen**.
- **Das Verhalten** wird natürlich auch durch die Trauer **beeinträchtigt**. Manche Menschen reagieren mit **Aktivismus**, andere **ziehen sich zurück** und verlieren das Interesse an allem, was ihnen sonst lieb ist.
- **Besonders die Gedankenwelt verändert sich unter dem Einfluss der Trauer.** Ständiges Grübeln (warum musste das geschehen?), häufige Konzentrationsschwierigkeiten und Selbstvorwürfe sind oft die Folge von starker Trauer.



WIE VERLÄUFT TRAUER?

Gewöhnlich unterscheidet man **vier Trauerphasen**, die bei jedem ähnlich verlaufen und durch bestimmte Gefühle und Verhaltensweisen charakterisiert sind:



1.

Nicht-Wahrhaben-Wollen

In der ersten Trauerphase wird der **Tod** meistens **verleugnet** und eine allgemeine **Ungläubigkeit** ist charakteristisch für diese Zeit; der eingetretene Todesfall kann nicht wirklich als real empfunden werden. **Innere Leere** und **Benommenheit** beherrschen deine Gefühlswelt; das Geschehene erscheint dir absolut **unwirklich** zu sein.

„Ich hatte permanent das Gefühl, mein Vater würde jeden Augenblick zur Haustür hereinkommen, so wie jeden Abend. Er würde mich in den Arm nehmen und fragen, wie mein Tag verlaufen sei. Noch heute schockt es mich manchmal, dass die Tür nicht aufgeht.“

Caroline, 13 Jahre

Tatsächlich sind es gerade diese Gefühle, die *ein Abstandnehmen von der Wirklichkeit ermöglichen und so eine direkte Konfrontation mit allzu starken Emotionen verhindern.*



2.

Aufbrechende Emotionen

Der ersten Phase der Betäubung folgt stets eine Zeit heftiger Gefühle und **starker Stimmungsschwankungen**. Die Gefühle, die der Tod eines geliebten Menschen nach sich zieht, gelangen an die Oberfläche. Sie „machen sich Luft“. Manchmal äußert sich der Schmerz auch durch **aggressives Verhalten gegenüber der Außenwelt**, aber auch in Form von **Schuldgefühlen**; dabei kann das **Gefühl des Verlassenseins** sehr bedrückend sein.

Auch Wut und Aggression sind ein Ausdruck von einer Trauer, die nur schwer angenommen werden kann.

„Ich habe alle immer nur angeschnauzt und abgewiesen. Keiner konnte es mir recht machen. Wenn mir jemand zu nahe kam, habe ich ihn zum Teufel geschickt, notfalls mit Körpereinsatz. Kurz darauf kam ich mir aber durchaus von aller Welt verlassen vor. Wut, Hilflosigkeit und Gefühle von Einsamkeit wechselten sich ständig ab.“

Laurent, 15 Jahre

3.

Suchen, Finden und Abschiednehmen

Die Gefühle schwanken noch stark, doch ist es die Zeit vom „Suchen-Finden und Trennen“.

Konkret heißt das: **der Verstorbene wird gesucht und erscheint immer wieder in Träumen, Erinnerungen und Erzählungen.** Auf eine gewisse Weise kann die **Verbundenheit** so „**wieder hergestellt**“ werden, obwohl die alten Lebensumstände endgültig der Vergangenheit angehören. Der **Zusammenprall mit der Alltagsrealität** verlangt vom **Tauernden**, seine Beziehung zum **Verstorbenen** neu zu definieren. Letztlich wird er dann vielleicht zu einem „**inneren Begleiter**“.

„Mein kleiner Bruder ist mir nachts oft in meinen Träumen erschienen. Er wirkte fröhlich und voller Übermut. Er spielte wieder Fußball mit seinen Freunden und hatte auch genug Energie, mich permanent zu ärgern. Beim Frühstückstisch sah ich natürlich, dass sein Stuhl leer blieb. Ich musste erst ganz langsam lernen, seine Abwesenheit als endgültig zu akzeptieren und ihn als einen wunderschönen Teil meiner Vergangenheit in meine Gedankenwelt aufzunehmen.“

Nadja, 16 Jahre



4.

Neuer Selbst- und Weltbezug

Erst jetzt wird die **Realität des Todes anerkannt** - der **Verlust wird integriert**, also regelrecht „verinnerlicht“. Wer trauert, wird sich früher oder später dem Leben wieder zuwenden und sich neu orientieren. Das ist völlig normal und ein Beweis, dass der gesunde Überlebenswille ungebrochen ist. Allmählich wird der Trauernde nach **neuen Rollen und Beziehungen Ausschau halten**.



„Ich weiß heute, dass meine Mutter definitiv nicht in diese Welt zurückkehren wird. Ich muss lernen, für den Rest meines Lebens ohne sie auszukommen. Ich bin offener für das Unglück anderer geworden. Aufgrund meines Verlustes bin ich vielleicht auch stärker geworden; jedenfalls weiß ich, dass das Leben kostbar ist und man in jedem Augenblick alles verlieren kann. Darum sollte man es in vollen Zügen genießen und immer das Beste daraus machen.“

Michelle, 15 Jahre



DIE TRAUER BEWÄLTIGEN

Wie kann ich mit meiner eigenen Trauer umgehen?

Ganz wichtig: **du hast ein Anrecht auf klare Antworten und Informationen; der Verlust darf nicht beiseite geschoben werden** - Erklärungsversuche sind unerlässlich, denn nur so kann das Verlusterlebnis vom Verstand her „integriert“ werden.

„Meine Mutter ist an einem Tumor gestorben. Erst als man mir erklärte, was genau ein Tumor ist und wie Krebs entsteht, konnte ich Mamas Tod wenigstens vom Verstand her erfassen.“

Nathalie, 12 Jahre,
ihre Mutter starb
an Magenkrebs.

„Ich habe mitgeholfen, Vaters Beerdigung vorzubereiten. Ich habe die Musik ausgesucht, die bei der Beerdigungsfeier gespielt wurde und auch bei der Auswahl der Blumendekoration mitgeholfen.“

Tom, 13 Jahre,
sein Vater starb an
einem Gehirnschlag.

Wer trauert, soll die *Möglichkeit haben*, an der **Beerdigung teilzuhaben** oder bei der **Erinnerung an bestimmte Jahrestage miteinbezogen werden**. Nur so kann ein *endgültiger Abschied* vollzogen werden, der später auch einen Neuanfang ermöglicht.

Der Austausch mit Jugendlichen, die das gleiche Schicksal erlebt haben, erleichtert die Verarbeitung des Erlebten und macht klar, dass man mit seinem Leid nicht allein da steht. *Es tut einfach gut, mit anderen Jugendlichen zusammen zu sein, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und dich verstehen können.*



„Wenn ich mit meinen Klassenkameraden zusammen bin, muss ich mich immer zusammenreißen. Sie würden es nicht verstehen, wenn ich einfach in Tränen ausbräche. Wenn ich aber mit Jugendlichen zusammen bin, die Ähnliches durchgemacht haben, kann ich mich auch mal gehen lassen. Und das tut gut.“

Philippe, 14 Jahre,
Mutter starb an Brustkrebs.

Hilfreich im Trauerprozess ist es, wenn man **die eigene Trauer zum Ausdruck bringen kann: Briefe, Gedichte, Zeichnungen, Worte ... verleihen der Trauer Gestalt und Form**. Wer seiner Trauer „Luft macht“, kann sich langfristig von ihr frei machen.

„Meinem Tagebuch vertraue ich regelmäßig Gedichte an, die von meinen Gefühlen zu meinem Bruder erzählen. Ich schreibe ihm auch Briefe, in denen ich meine Trauer voll zum Ausdruck bringe. Manchmal male ich auch Bilder, um meine Wut abzulassen.“

Jennifer, 15 Jahre,
ihr Bruder starb bei einem Autounfall.

Wer trauert, sollte seine **Gefühlsschwankungen nicht verbergen. Traurigkeit, Schuld, Zorn oder Angst sollten nicht unterdrückt werden**, weil sie sonst krank machen können. Gefühlsausbrüche sind völlig normal – ebenso wie man sich nicht vor positiven Gefühlen schämen sollte.

„Natürlich ist es in Ordnung, wenn du in der Ecke rumhängst. Genauso ist es aber OK, wenn du gut drauf bist und dich wieder amüsierst. Dafür brauchst du dich nicht zu schämen.“

Paul, 14 Jahre,
sein Vater ist an Lungenkrebs gestorben.

Gewohnte Aktivitäten und Interessen sollen auch jetzt beibehalten werden. Sie geben Halt in einer Zeit, die von Umwälzungen geprägt ist.

„Ich mache mit meinem Schwimmtraining genauso intensiv weiter wie bisher – es macht mir einfach Spaß und gibt mir auch die Kraft, nach vorn zu blicken.“

Sarah, 16 Jahre,
Schwester ist an Leukämie gestorben.



WIE KANN ICH ANDEREN IN IHRER TRAUER HELFEN?

Auch wenn du noch jung bist, besteht die Möglichkeit, dass du zumindest indirekt mit dem Tod konfrontiert wirst.

Möglicherweise hast du einen Klassenkameraden, der vor kurzem einen Eltern- oder Geschwisterteil verloren hat. Vielleicht ist gar ein Freund von dir bei einem Autounfall ums Leben gekommen oder schwer erkrankt.

Ebenso wichtig wie der Umgang mit den eigenen Trauergefühlen ist natürlich *deine Haltung gegenüber Gleichaltrigen, die vom Tod betroffen sind*. Wir wollen dir ein paar Tipps ans Herz legen, wie du Trauernden eine wirkliche Hilfe sein kannst.

Nachsicht, Geduld, Zeit

Der Tod löst immer Gefühle von Angst und Unsicherheit aus. ***Oberflächlich wohlmeinende Ratschläge und Tröstungen wie „Mit der Zeit wird alles wieder gut“ sind jetzt auf jeden Fall zu vermeiden.***

Dem Trauernden ein offenes Ohr anbieten ist mit Sicherheit die beste Hilfe; versuche, Geduld und Zeit aufzubringen und ein reales Interesse an seiner Situation zu zeigen. Zu vermeiden sind Patentrezepte. Jeder trauert anders, und was dein Freund/deine Freundin durchlebt, ist für ihn/sie einzigartig. Versuche, dich in die Situation deines Gegenübers hineinzusetzen.

Höre vor allem zu. Du sollst dir kein Urteil bilden, sondern einfach nur präsent sein.

Ein echter Freund sollte vor allem zuhören können.

Sei immer offen für ein Gespräch, aber dränge den Trauernden nie dazu.

Der Verlust sollte auf keinen Fall einfach übergangen werden, nach dem Motto: „Wir tun einfach so, als sei nichts passiert“.

Der Todesfall darf nicht zum Tabu-Thema werden – denn: nur wer sich auch mit seinen Trauergefühlen auseinandersetzt, kann sie früher oder später überwinden.

Trost für den Trauernden bedeutet vor allem, dass jemand für ihn da ist, seiner Trauer Raum gibt und dass jemand mit ihm mitfühlt und ihn auf seinem Weg begleitet!

Falls du dich in einem **Trauerprozeß** befindest und Unterstützung benötigst, oder aber einen Freund/eine Freundin hast, der/die nach einem Todesfall Hilfe braucht, kannst du **OMEGA 90** kontaktieren. Hier wird dir zugehört und wenn du möchtest, begleiten dich ausgebildete Fachkräfte in deiner Trauer, bis du erneute Kraft getankt und deinen Lebensmut zurück gewonnen hast.

OMEGA 90 asbl
138, rue Adolphe Fischer
L-1521 Luxembourg
Tel.: 29 77 89 -1

Jugendliche, bei denen ein Eltern- oder Geschwisterteil an Krebs erkrankt ist, können sich an **den psychosozialen Dienst der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer** wenden.

Ruf doch an!

Tel.: 45 30 331

Oder komm' vorbei

Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

**Für alle, die gerne surfen,
hier noch zwei interessante
Internet-Links zum Thema:**

www.geschwistertrauer.de

www.elternlos.de





Jugendliteratur zum Thema Tod und Trauer

Eine Auswahl

Allgemeine Fragen

- o *Pausewang, Gudrun.* Ich geb dir noch eine Chance, Gott. Ravensburg, 1997.
- o *Keyserlingk, Linde, von.* Da war es auf einmal so still. Vom Tod und Abschiednehmen. Freiburg, 1997.

Bücher über den Tod alter Menschen

- o *Kuijjer, Guus.* Erzähl mir von Oma. Ravensburg, 8. Auflage, 1997 (Deutscher Jugendliteraturpreis).

Bücher über den Tod von Geschwistern

- o *Pohl, Peter und Gieth, Kinna.* Du fehlst mir, du fehlst mir! München und Wien, 1994. (Deutscher Jugendliteraturpreis).

Bücher über den Selbstmord Jugendlicher

- o *Hömmen, Christa.* Mal sehen, ob ihr mich vermisst. Menschen in Lebensgefahr. Reinbek, 1989.
- o *Korschunow, Irina.* Die Sache mit Christoph. München, 19. Auflage, 1997. (Auswahlliste zum Deutschen Jugendliteraturpreis).

Bücher über den Tod von Eltern

- o *Härtling, Peter.* Jakob hinter der blauen Tür. Weinheim und Basel, 2. Auflage 1990.
- o *Zöller, Elisabeth.* Auf Wiedersehen, Mama. München, 2. Auflage 1996.

adrem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den  INSIDER

c/o Fondation Luxembourggeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 331
email: Ficc@pt.lu