



Christian Randegger

Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid

mit Sonderteil: Suizid im Rahmen der Schule

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
In die Handlung kommen	5
Definition von Abschiedsritualen und Symbolhandlungen	6
Trauerort / Gedenkstätte	7
Eigene passende Symbolhandlungen erfinden	14
Traueraufgaben als Hintergrund für Symbolhandlungen und Rituale	27
Grundsätzliches zur Arbeit mit Songtexten	34
Mit Bildern und Lieblingsgegenständen den Verstorbenen visualisieren	35
Orientierungs- und Gedenktage & Nachfeiern	36
Schrittweiser Abbau der Erinnerungsstücke	38
Umgang mit den persönlichen Gegenständen	39
Anhang 1: Sonderteil: Suizid im Rahmen der Schule	40
Anhang 2: Weitere Symbolhandlungen	62
Anhang 3: Tipps für den Alltag	70
Schlusswort	72
Autor/Literaturverzeichnis	73
Rituale einiger AGUS-Gruppen	74

Gefördert durch die Techniker Krankenkasse



Herausgeber: AGUS e.V.

Autorinnen: Christian Randegger

2. Auflage 04/2024
(1. Auflage 09/2019)

Vorwort

Rituale, rituelle Handlungen, rituelle Abläufe – sie begleiten uns durch unser Leben. Wie wichtig sie für uns sind, was sie bewirken können, erspüren wir vor allem in besonders froh machenden und in besonders bedrückenden Augenblicken. Bestenfalls können wir uns auf solche Momente gezielt vorbereiten und diese vorausschauend gestalten.

Aber was, wenn dies nicht möglich ist? Wenn ich plötzlich und unvermutet mit dem Tod eines Menschen durch Suizid konfrontiert werde? Wenn ich eine tiefe, existenzielle Erschütterung erlebe, der ich mich hilflos ausgeliefert fühle?

Was, wenn es mir schwer fällt, (generell oder in dieser Situation) tradierte rituelle Handlungen als sinnstiftend zu erleben und ich auf nichts anderes zurückgreifen kann, das mir angesichts des eigenen Erlebens stabilisierend und angemessen erscheint?

Dann braucht es Menschen, die mich in meiner Suche unterstützen und begleiten. Menschen, die mir dabei helfen, trotz der eigenen Sprachlosigkeit, einen Ausdruck für meinen Schmerz und alle anderen Gefühle und Gedanken zu finden.

Besonders nach einem Suizid braucht es eine Form des Abschieds (alleine oder in Gemeinschaft), die den ganzen Menschen würdigt, ihn wieder in den Vordergrund rückt und nicht bevorzugt die Todesart fokussiert.

In meiner Arbeit und in eigenen Verlustsituationen habe ich mehrfach erfahren, dass Rituale und Symbolhandlungen geeignet sein können, dabei Hilfestellung zu geben, dem Gefühl kompletter Ohnmacht wieder mit konkreter Handlungsfähigkeit zu begegnen.

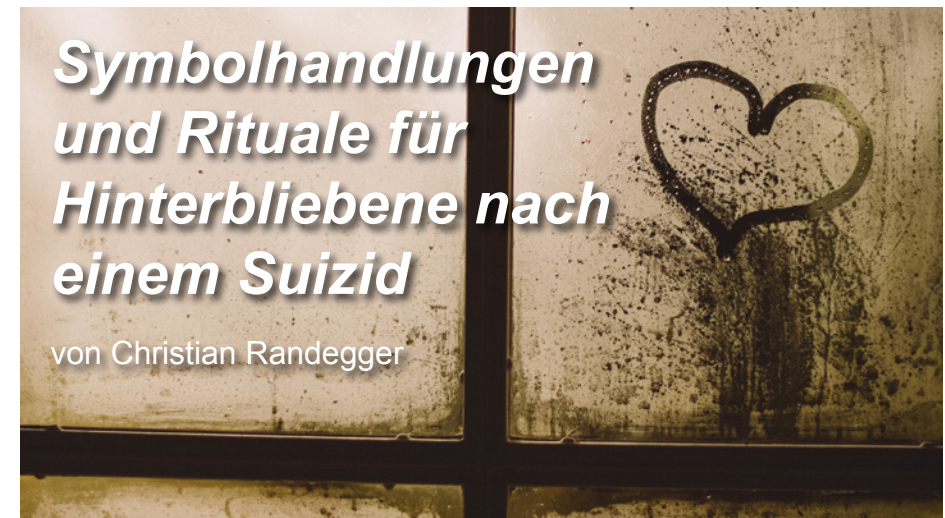
Rituale wischen ein als belastend empfundenen Bild gewiss nicht einfach mal eben so weg, aber sie können bestenfalls helfen, ein weiteres, „heiles“ Bild zur Seite zu stellen. Sie können dabei unterstützen, das „Unfassbare“ in einen festen Rahmen einzufassen und so der Vielfalt und Intensität der Gefühle einen aushaltbaren Raum zu geben. Rituale können dabei helfen, da Verbundenheit und Solidarität spürbar zu machen, wo Menschen sich „wie unter einer Käseglocke“ und von der Gemeinschaft abgetrennt empfinden.

Rituale können dem Ausdruck verleihen, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.

Christian Randegger gibt in dieser Broschüre konkrete Anregungen zur Gestaltung von Ritualen/Symbolhandlungen, mit einfühlsamem Blick auf die besonderen Herausforderungen für trauernde Menschen nach einem Suizid.

Elke Trevisany - Ich habe im Kindesalter meine Großmutter und in späteren Jahren meinen Freund durch Suizid verloren.

Ich bin Heilpädagogin und freiberuflich als Trauerbegleiterin, Trauerrednerin, Referentin und im Leitungsteam der AGUS Vertrauen-wagen-Seminare tätig.



In die Handlung kommen

Während meiner Begleitung von Hinterbliebenen nach einem Suizid stelle ich immer wieder fest, dass diese sich beinahe wie gelähmt fühlen. Sie finden kaum Kraft, den Alltag zu meistern, hängen der quälenden Frage nach dem „Warum“ nach, erlauben sich wenig Ruhe und kaum positive Gedanken. Ihre Handlungslosigkeit und Hilflosigkeit können wir mit geeigneten Symbolhandlungen und Ritualen für eine manchmal kurze aber nicht minder wertvolle Zeit aufheben. Denn Symbolhandlungen oder Rituale helfen, mit dem Unbegreiflichen eines Suizids umzugehen:

- Sie können Unaussprechbares zum Ausdruck bringen
- Diese Gegenständlichkeit hilft, Gefühle zu veranschaulichen
- Im Alltag tauchen solche Gegenstände wieder auf und erinnern an die Trauerzeit; dadurch wird Trauerarbeit geleistet
- Je nach Ziel können Symbolhandlungen zeichenhaft das „Loslassen“ oder das „Bewahren“ zum Ausdruck bringen

Dieses „Loslassen“ oder „Bewahren“, respektive das „in die Handlung kommen“ zeigt dabei, dass es für Hinterbliebene möglich ist, über Rituale und Symbolhandlungen selber etwas Aktives zu tun, den Trauerprozess mit zu gestalten und dabei nach und nach Veränderung bis hin zu Entlastung und Versöhnung zu spüren.

Definition von Abschiedsritualen und Symbolhandlungen

„Ein Abschiedsritual ist eine bewusst vorbereitete und vollzogene symbolische Handlung, die Gefühle und Gedanken des Trauernden ausdrückt. Diese Handlung ist individuell gestaltet, ihr Inhalt wird geprägt durch die Bedürfnisse und Überzeugungen des trauernden Menschen.

Elemente aus überlieferten Ritualen können enthalten sein; eine symbolische Handlung kann auch ohne Anlehnung an Traditionen gestaltet werden. Bei der Vorbereitung und dem Vollzug des Abschiedsrituals findet keine Suggestion oder Manipulation durch andere Menschen statt, das Ritual wird in Freiheit vollzogen. Es kann ein einmaliges Geschehen sein, es kann in derselben Form mehrmals wiederholt werden oder einen fortlaufenden Charakter haben. ...“¹

Kurz zusammengefasst heißt das, über Symbolhandlungen und Rituale erfahren Hinterbliebene nach einem Suizid auf vielfältige Weise, was „Hinsehen & Akzeptieren“, sich „Entlasten“, „Loslassen“, „Versöhnung“ oder auch „Vergegenwärtigung“ und „Trost empfangen“ bedeuten kann. Dabei kann etwas Bekanntes wie beispielsweise ein Stein neue Bedeutung bekommen (vgl. Praxisbeispiel 1: Reto).



Je nach (Tat-) Ort des Suizids, kann der Verstorbene „besucht“ und erneute verabschiedet werden. Das kann in der Verarbeitung helfen – besonders schwierig ist es allerdings, wenn sich der Suizid in der Wohnung ereignete. Dann gibt es kaum hilfreiche trauerfreie Zeiten und Zonen.

Trauerort / Gedenkstätte

Für Hinterbliebene ist der Ort des Suizids sehr wichtig oder besonders belastend. Dort fühlen sich viele ihrem Verstorbenen am nächsten, weil sie sich bildlich ausmalen, wie er dort gelitten hat und dann gestorben ist. Darum belastet es zusätzlich, wenn ein solcher Todesort nicht vorhanden ist (der Leichnam wird vermisst), weit entfernt liegt (Suizid in den Bergen, im Meer) oder nur mit Gefahr zugänglich ist (Tod am Bahngleis). Fast unerträglich ist es, wenn sich der Suizid (gewollt oder mangels Alternativen) in der Wohnung bzw. im eigenen Haus ereignete.

Es empfiehlt sich, diesen heimischen Todesort rasch durch eine alternative Gedenkstätte zu ersetzen und damit zu „neutralisieren.“ Das bedeutet, dass

Hinterbliebene möglichst am gleichen Tag an einer anderen, geeigneten Stelle einen kleinen „Altar“ errichten (vgl. Praxisbeispiel 3: Fiona). Das ermöglicht einerseits eine gewisse Kontrolle über die Räumlichkeiten, die zur Zeit durch den Suizid wie kontaminiert sind. Andererseits müssen diese Räume wie z.B. Küche, Treppenhaus, Keller, Bett von diesen furchtbaren Spuren befreit werden, um ihnen ihre zuge dachte Bedeutung zurückzugeben und damit möglichst als trauerfreie Zonen im Haus zurück zu gewinnen.

Das ist schwierig, gelingt aber eher wenn es gleichzeitig einen sorgfältig gestalteten und gepflegten Gedenkort gibt, wo Hinterbliebene bewusst mehrmals am Tag und später seltener hingehen, sich dem Ereignis stellen, mit dem Verstorbenen oder seiner Seele reden, Musik hören, Bilder oder Gegenstände von ihm ansehen, meditieren, beten und sich bewusst an Schönes erinnern und sich den Verlust eingestehen – um danach wieder bewusst aufzustehen, körperlich Abstand zu nehmen, den Ort mit mutigen Schritten zu verlassen und sich den Alltagspflichten zu widmen.

Möglich wäre zum Beispiel:

Kerze entzünden

- Teelichter oder eine große Kerze mit besonderer Bedeutung wie z.B. Taufkerze

Entzünden einer Kerze zum Gedenken. Besonders für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, dass eine Kerze sichtbar entzündet wird und längere Zeit brennt. Daher sollte ein Ort gewählt werden, wo dies möglich ist.

Briefe schreiben

- Papier
- Stifte
- Briefkuvert

Diese Form kann eine Hilfe sein, um Abschied zu nehmen, braucht Zeit und muss unbedingt freiwillig sein. Die Betroffenen schreiben und gestalten einen Brief mit dem, was sie dem Verstorbenen noch mitteilen möchten. Sie können ihn in einen leeren Korb am Platz des Verstorbenen legen und evtl. bei der Beerdigung zum bzw. ins Grab legen.

Anmerkung zum Kondolenzbuch:

- Buch mit leeren, dicken, nicht durchscheinenden Seiten
- Stifte (hochwertig, nicht schmierend)

Ein Kondolenzbuch ermöglicht Trauernden, auf ihre ganz persönliche Weise Abschied zu nehmen. Das Kondolenzbuch könnte an einem gut zugänglichen, aber auch geschützten Platz, z.B. mit einer Kerze und Blumen, sowie dem Bild des Verstorbenen ausliegen. Nachteil: wenn mehrere Personen Zugang haben, kann es vorkommen, dass jemand unbeobachtet hineinschreibt oder vorangehend Geschriebenes lesen könnte. Besser sind einzelne Blätter, die man anschließend in eine Box / Couvert stecken kann und allenfalls mit ins Grab legen will.

Kondolenzbuch an einer Feier:

Während einer Feier blättert die verantwortliche Person demonstrativ jeweils um, nachdem ein Trauernder etwas hineingeschrieben hat. Nach 3 - 4 Mal ist das klar. Dann übernehmen die Nachfolgenden diese Geste. So hat jeder eine neue leere Seite für sich und seine Gedanken und die Angehörigen haben ein ausgewogener gefülltes Kondolenzbuch.

Besonders wichtig ist dieser alternative Gedenkort für die ersten Tage, an denen es noch kein Grab gibt. Je nach der Größe des Kreises der Betroffenen müsste der Ort verschiedenen Gruppierungen zugänglich sein, ohne von anderen, eventuell Unbeteiligten, gestört zu werden. Vielleicht eignet sich aber ein zusätzlicher Ort besser, wenn dieser eine gute Zugangsmöglichkeit bietet. Denn die Hinterbliebenen, aber auch Freunde, Kollegen, Bekannte sollten dort die Möglichkeit haben, ungestört zu trauern. Wichtig ist, sich über die Dauer dieser Einrichtung mit den Verantwortlichen und Betroffenen abzusprechen und die Erinnerungsstücke schrittweise abzubauen.

Praxisbeispiel 1: Reto

Reto, 21jährig, fährt am Sonntagmorgen gegen 1 Uhr mit seinem VW-Bus in den Straßengraben. Er ist auf dem Heimweg von einem Fest. Die herbeigerufene Polizei nimmt ihn mit auf die Wache und untersucht mit ihm zusammen den Unfallhergang. Kurz vor Sonnenaufgang kommt Reto nach Hause. Er geht jedoch nichts ins Haus, sondern sucht auf dem Sitzplatz oder in der Garage

nach einem Seil. Während dieser Zeit schlafen seine nichts ahnenden Eltern im 1. Stock, sein jüngerer Bruder im Dachgeschoss. Reto versendet um ca. 6 Uhr ein paar Abschieds-SMS, die jedoch von keinem seiner wohl zu dieser Zeit schlafenden Kontakte beantwortet werden. Kurz darauf erhängt sich Reto an der ein paar hundert Meter entfernten Brücke über dem Dorfbach. Ein Spaziergänger, der früh mit seinem Hund unterwegs ist, findet ihn, alarmiert die Polizei. Diese kann nur noch seinen Tod feststellen.

Steine mitbringen und wieder loslassen

Ich habe Reto und seine Familie gekannt. Gemeinsam mit seinen Eltern vermuteten wir, dass sich Reto als bisher fast überkorrekter, seriöser, pflichtbewusster Mensch aus Scham darüber, dass ihm ein Unfall passiert ist, umgebracht haben muss. D.h. wir konnten uns keinen anderen Grund denken, weil nichts auf eine andere halbwegs plausible Erklärung hindeutete. Doch diese Vermutung half nicht besonders, denn aus unserer Sicht ist ein solcher Unfall überhaupt kein Grund und jeder von uns hätte Reto das auch mit Nachdruck gesagt. Umso mehr mussten wir damit fertig werden, dass Reto seine eigene Bewertung für ein Weiterleben oder Sterben anwandte, von denen wir nie erfahren werden.

Ob Steine, Muscheln, Samen, Glasperlen – vieles eignet sich, um den Vorgang des Loslassens immer und immer wieder zu erleben und zu fühlen.

Reto war seit einigen Jahren in der Jugendfeuerwehr. Weil anzunehmen war, dass viele dieser Kollegen zur Abschiedsfeier kommen würden und diese wohl bis anhin weder auf einem Friedhof waren, noch einen Suizid zu beklagen hatten, entschlossen wir uns, bereits in der Todesanzeige folgenden Hinweis auf eine Symbolhandlung abzudrucken: „Wer an der Abschiedsfeier von Reto teilnehmen will, wird gebeten, einen handlichen Stein mitzubringen.“

Anmerkung: Alternativ erhalten die Angehörigen den Auftrag, entsprechend viele Steine zu organisieren, um diese dann vor Ort an die Teilnehmenden zu verteilen. Das braucht allerdings dann im Vollzug viel mentale Kraft, andererseits erleichtert es den Teilnehmenden, aufeinander zu zugehen und die Angehörigen sehen, wer alles zu Ehren ihres Liebsten gekommen ist.



Ob Steine, Muscheln, Samen, Glasperlen – vieles eignet sich, um den Vorgang des Loslassens immer und immer wieder zu erleben und zu fühlen.

Dreistufige Vorbereitung

Die in der Todesanzeige abgedruckte Aufforderung gab den Trauernden erstens die Möglichkeit, sich bereits beim Aussuchen eines passenden Steins bereits Gedanken über die „Last des Ereignisses“ zu machen. Zweitens rief das Aufbewahren des Steins bis zum Termin der Abschiedsfeier zudem mehrmals in Erinnerung, dass Reto wohl selbst unter einer bestimmten Last zerbrach, die er jedoch mit niemandem teilte. Als dritter Aspekt half der ausgesuchte Stein, dass der Trauernde nicht mit leeren Händen erscheinen musste, er konnte sogar während des ersten Teils der Abschiedsfeier seinen Stein immer wieder berühren und mit seinen Händen wärmen.

Im weiteren Verlauf konnte jeder am Grab seine ihn bedrückende Last abgeben, indem er seinen Stein ins Grab hinablegen konnte.

Die begleitenden Worte in der DU-Form dazu waren folgende:

Nimm den Stein in Deine Hand.

Kalt und hart ist seine Oberfläche,
wie mein Herz, versteinert, leblos, ausdruckslos,
getroffen durch die Wucht des Todes von Reto,
überrollt von der Härte seiner Selbsttötung.

Umschließe ihn mit Deinen Händen.

Die Wärme meiner Hände überträgt sich auf den Stein,
warm wie meine Liebe, meine Sehnsucht, meine Hoffnung.
Wir hatten noch so viel vor.

Begreife ihn mit Deinen Fingerspitzen.

Die glatte Seite, an der alles herunterperlt,
die Tränen, die ich um Dich, Reto vergieße,
die gut gemeinten Worte, die mir zugesprochen werden.
Aber eigentlich funktioniere ich nur und höre alles wie aus der Ferne.
Da ist die kantige Seite, die mir weh tut und mich verletzt.
Da sind meine Empfindungen, mein Fingerspitzengefühl,
meine Fragen:
Warum hast Du uns so verlassen?
Warum gab es für Dich keine andere Lösung?
Warum hast Du es zugelassen, Gott?

Halte den Stein in deiner Hand.

Schwer wiegt der Stein in meiner Hand,
ich kann es noch nicht begreifen,
seine Last drückt mich nieder.
Nie mehr wird es so sein, wie es war.
Seine Größe nimmt mir die Lebenskraft.
Wer wird mir den Stein wegwälzen?
Je länger ich den Stein in der Hand halte,
ihn umschließe, ihn begreife, ihn spüre,
umso wärmer wird mein Stein,
umso vertrauter wird er mir.
Es ist mein Stein.

Lege den Stein nachher auf den Sarg oder lass ihn ins Grab gleiten.

Es ist ein Stein, jeder und jedem von uns brutal als Stolperstein in den Weg gelegt, oder als Last auf unser Herz. Diese Steine wollen wir integrieren als Grundstein für Deinen selbst gewählten Weg, dort wo Du, Reto, jetzt bist. Wir können jetzt etwas loslassen, etwas Dir Reto zurückgeben, oder mitgeben auf Deinen Weg.

Wir können etwas von unserer Wärme weitergeben und können dabei spüren, dass andere Ähnliches fühlen, Ähnliches bedauern, an Ähnlichem fast verzweifeln, Ähnliches nicht aussprechen können, Ähnliches fast nicht ertragen. Alle unsere so mit Gedanken und guten Wünschen oder Gebete begleiteten Steine sind jetzt das Fundament für Retos weiteren Weg auf der anderen Seite des Todes [Anmerkung: diese etwas auffällige Bemerkung widerspiegelt die Vorstellung der Familie, wie es nach dem Tod weitergeht] und wenn wir diese nun loslassen, dürfen wir eine gewisse Entlastung spüren und annehmen.

Alternative Kurzversion in der Sie-Form:

„Jeder von uns hat wohl im Moment, als er oder sie vom Suizid von Reto erfahren hat, etwas Bedrückendes, Belastendes gespürt. Warum, ausgerechnet Reto, der als hilfsbereiter, super korrekter Kollege bekannt war, sich das Leben nahm, werden wir nie erfahren – und wir erleben diese niederschmetternde Tatsache, wie wenn uns ein schwerer Stein die Luft zum atmen nimmt oder auf unser Herz drückt.
Warum haben wir nichts gemerkt, warum konnten wir nicht helfen?“

Aus Respekt vor Reto und seiner für uns unbegreiflichen Entscheidung sollten wir diesen Stein nun loslassen. Bestimmt hätte jeder von uns Reto helfen wollen, wenn er denn rechtzeitig um Hilfe gebeten hätte, aber so können wir ihm nichts mehr geben, das ihn lebendig macht. Aber wir können ihm unseren Stein mitgeben auf seinen selbst gewählten Weg.

Vielleicht kann Reto auf der anderen Seite des Todes [Anmerkung: diese etwas auffällige Bemerkung wider-spiegelt die Vorstellung der Familie, wie es nach dem Tod weitergeht] unsere Steine als stabilen Grund brauchen – der ihm zeigt, wie sehr wir an ihn denken und die Erinnerungen

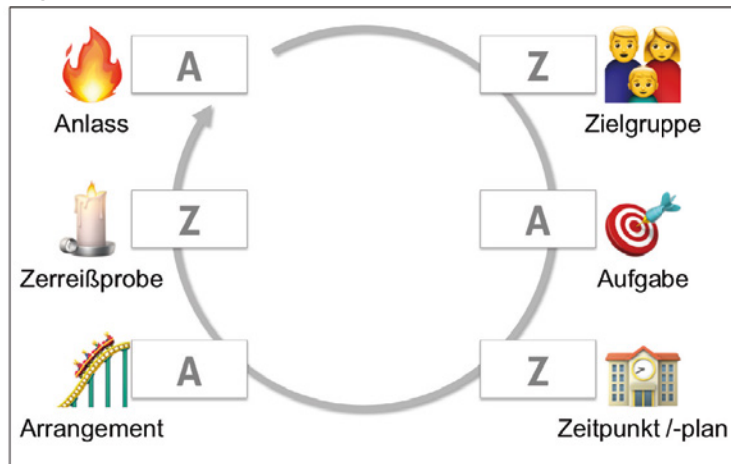
an ihn sorgfältig pflegen werden – so lange, wieder es jeder und jede von uns braucht.

Kommen Sie nun zum Sarg, bleiben Sie einen Moment stehen, vielleicht möchten Sie Reto noch etwas sagen, möchten beten und legen dann Ihren Stein unter den Sarg. [Anmerkung: der Sarg liegt auf einem Gestell über dem offenen, ausgehobenen Grab, so hoch, dass die Angehörigen etwas darauf oder darunter hinlegen könnten]

Anschließend bleiben wir da drüben in Stille und Aufmerksamkeit, bis wir alle hier vorbei gekommen sind. Die Reihenfolge, wer als erster ans Grab kommt oder wie lange Sie Zeit brauchen, spielt jetzt keine große Rolle.“

Eigene passende Symbolhandlungen erfinden

Anhand dieses ersten Beispiels lässt sich ein hilfreiches System zeigen, um geeignete Rituale oder Symbolhandlungen zu „erfinden“. Das wirkt auf den ersten Blick vielleicht etwas kühl und systematisch, aber es hilft, die wichtigsten Aspekte zu berücksichtigen. Es geht darum, dass dreimal von A bis Z gedacht wird:



1. Anlass > Zielgruppe

- Der Anlass ist hier ein Suizid eines gesunden, jungen Mannes, „aus heiterem Himmel“, nach einem Fest, an dem einige seiner Kollegen ebenfalls teilgenommen haben und ihn dort zum letzten Mal gesehen haben.
- Als Zielgruppe für diese erste Symbolhandlung kommen seine Eltern, sein jüngerer Bruder und in erster Linie die vielen Kollegen der Jugendfeuerwehr in den Fokus. Es sind junge Menschen, die anpacken können, sich nicht zu schade sind, in ihrer Freizeit das Löschen von Bränden zu üben, manchmal schweres Gerät bewegen müssen, dabei schwitzen, zusammenarbeiten müssen, diszipliniert am gleichen Strick ziehen müssen, sich also gewohnt sind, dass alle das Gleiche Ziel verfolgen.

2. Aufgabe > Zeitpunkt / -plan

- Als Aufgabe ist die Handlung gemeint, d.h. einen handlichen Stein aussuchen, diesen eventuell über Tage aufbewahren, mit an die Abschiedsfeier mitbringen, um ihn dort wieder loszulassen. Dabei ist wichtig: Steine sind etwas Bekanntes, gut zu organisieren. Die Aufforderung ist also einfach, für fast alle gut durchführbar. Dabei ist das „Wie“ vorher zu bestimmen. Es gibt grundsätzlich folgende Möglichkeiten:
 - Die Symbole werden mitgebracht, sie werden dann deponiert, verändert, verschenkt, versenkt, vergraben usw. z.B. betrachtet jeder seinen Stein, fühlt, wie sich dieser langsam erwärmt, „lädt“ ihn mit seinen Gedanken auf und gibt den Stein weiter und bekommt einen anderen oder legt ihn als Grundlage unter den Sarg [Anmerkung: der Sarg liegt auf einem Gestell über dem offenen Grab, es gibt genügend Zwischenraum, um etwas ins Grab zu legen / gleiten zu lassen]
 - Die Symbole sind vor Ort, mit ihnen wird etwas „gemacht“. z.B. Blumen sind in einer Vase, jeder darf eine nehmen und ins Grab legen.
 - Die Symbole werden vor Ort abgegeben. Diese dritte Möglichkeit ist sehr beliebt, weil die Trauernden etwas mitnehmen können, das noch einige Zeit an die Abschiedsfeier erinnert. Z.B. anlässlich eines Unfalltodes von Markus, 20jährig, der in seiner Pfadfindergruppe den Namen „Marmor“ trug, erhielten die Trauernden je ein Stück Marmorstein, welche durch die Hinterbliebenen vorgängig beim Steinmetz organisierten (vgl. Anhang 2: Weitere Symbolhandlungen; in einem Beispiel wird eine Holzscheibe abgegeben).

- Zum Zeitpunkt/ -plan gehört die Berücksichtigung von Dauer, vorangehendem und nachfolgendem Programm. Es lohnt sich die Berücksichtigung der Einbettung in ein Vorher und ein Nachher. Die Teilnehmenden müssen eine gewisse Vorbereitungszeit erhalten, um sich optisch und gefühlsmäßig auf die nun folgende Handlung einstimmen zu können. Und sie müssen wissen, was anschließend kommt; Gang zur Kirche, Abschiedsmahl, individueller Heimweg, Kondolation usw. Zusätzlich sollte bedacht werden, dass Rituale mit vielen Personen entsprechend viel Zeit beanspruchen, um den unterschiedlichen Reaktionen, die durch die Symbolhandlung geweckt werden gerecht zu werden. Dazu gehört eine sorgfältige, zielgerichtete Moderation, die mit Gesten oder ruhigen Worte helfend eingreift, wenn jemand z.B. übermäßig lange am Grab verharrt oder den Stein einfach nicht loslassen kann. Dann ist es hilfreich, mit dieser Person etwas zur Seite zu gehen, sie etwas von der wartenden Schlage abzuschirmen, um ihr mehr Zeit zu geben, während der die Andern mehrheitlich selbständig ihre Steine hinlegen. Sie haben es ja vom Ritualbegleiter und einigen vor ihnen bereits mehrmals gezeigt bekommen.

3. Arrangement > Zerreißprobe

- Mit dem Begriff Arrangement wird das eben beschriebene Eingehen auf die vor Ort agierenden Trauernden umschrieben. Z.B. stehen alle im Kreis und können sich dabei in die Augen sehen, kommt jeder einzeln ans Grab und ist einen kurzen Moment alleine, etwas abgewandt und damit vor neugierigen Blicken geschützt; ist die Reihenfolge vorbestimmt oder steht es jedem frei, dem inneren Impuls zu folgen, jetzt nach vorne zu kommen. Kann man auch im Hintergrund bleiben und später noch vorbeikommen, darf man nur zusehen usw. Es ist hilfreich, wenn die Moderation dazu ein paar entlastende Worte sagt.
- Grundsätzlich meint der Aspekt der Zerreißprobe die Gefahr, dass eine Symbolhandlung auch „kippen“ kann, also seine Ernsthaftigkeit verliert oder nicht aufgeht, weil z.B. zu wenig Blumen vorhanden sind. Darum müssen hier ein paar Steine mehr organisiert wurden, z.B. von der Trauerfamilie – damit diejenigen Trauernden, die vom Stein-Auftrag nichts wussten oder diesen vergessen hatten – sich trotzdem dazugehörig fühlen. Zudem gibt es auch Symbolhandlungen, die je nach Situation

nicht passen, das Anliegen zerreißen und eher retraumatisieren könnten wie z.B.:

- Gemeinsam ein Seil knüpfen oder ein Lebensseil auslegen (> nicht bei Tod durch Erhängen geeignet!)
- Gasgefüllte Luftballons mit Wünschen der Trauernden steigen lassen (Problem des Knalls beim Platzen > nicht bei Tod durch eine Schusswaffe geeignet!)
- Stein mit den Namen des Verstorbenen bemalen (> nicht bei Tod durch Steinschlag geeignet!)
- Papierschiff gestalten, gemeinsam am Fluss / See auf die Reise schicken (> nicht bei Tod durch Ertrinken geeignet!)

Werden diese sechs Aspekte berücksichtigt, lassen sich je nach Situation unterschiedlichste Rituale oder Symbolhandlungen erfinden, die in sich stimmig sind und helfen, das Unausprechliche in Worte zu fassen, z.B. etwas weiches, rauhes, warmes, biegsames direkt zu fühlen und sich dabei Gedanken darüber zu machen.

Praxisbeispiel 2: Thomas

Zur ergänzenden Erklärung der oben genannten sechs Aspekte folgt das Beispiel einer kleinen Gruppe, welche die eigene Betroffenheit über den Suizid mit den Händen „begreifen“ konnte.

Thomas, 56, seit vielen Jahren in psychiatrischer Behandlung, seit 3 Monaten arbeitslos, nimmt seit rund 2 Wochen keine stabilisierenden Medikamente mehr, fährt umso mehr Rad und entschließt sich, bei einer nahegelegenen Bahnlinie zu sterben.

Seine Ehefrau, seine erwachsene Tochter, Verwandte und Arbeitskollegen sind betroffen. Seine Ehefrau fühlt Wut darüber, dass Thomas trotz ihres Bemühens die Medikamente abgesetzt hat. Seine Tochter vermisst vor allem, dass ihr Papa nicht mehr bei der baldigen Hochzeit dabei sein wird und keine Rücksicht darauf nahm, dass sie ihn dort schmerzlich vermissen wird.



Das abgestellte Rad bei der Schiene wurde gefunden. Solche Gegenstände bekommen bald die Bedeutung von Reliquien. Diese erinnern in der ersten Zeit unmittelbar an den Verstorbenen – mit der Zeit werden sie meist beiseitegelegt, verstauben und erinnern beim unerwarteten Auffinden schmerzhaft an das Ereignis. Es ist hilfreich, sich im Rahmen einer Symbolischen Handlung des Loslassens bewusst davon trennen und damit wieder ein Stück freier zu werden.

Kollegen und Verwandte haben ihn zum Teil länger nicht mehr gesehen und kämpfen mit Tränen. Dankbar nehmen sie vom Ritualbegleiter (in diesem Fall der Pfarrer) die Möglichkeit entgegen, etwas in die Hand zu bekommen und etwas tun zu können:

Zielgruppe:

- Ehefrau, Tochter, seine Mutter, ältere Schwester, 4 Radfahrerkollegen, allenfalls kommen noch mehr

Aufgabe:

- Zweige werden gebogen, bis sie fast brechen
- Daran soll das zerbrochen Leben von Thomas und unseres durch den Suizid stark gebeugte visualisiert werden

Zeitpunkt/ -plan):

- Nach der Grablegung, etwas abseits, anstelle der Bestattungsfeier in der Kirche

Arrangement:

- Eine Vase fasst die Zweige zuerst zusammen und stellt diese bereit.
- Es braucht mind. 9 Zweige, davon ein Zweig für den Ritualleiter, sinnvoll sind eher 3 bis 4 mehr, eventuell kommen unerwartet mehr Leute.

Zerreißprobe:

- Die Zweige müssen alle gleich frisch und etwa gleich dick sein, sonst bricht einer zu früh
- Die ältere Mutter braucht eine Sitzgelegenheit

Die begleitenden Worte dazu waren folgende:

„Gerade sein“

Den Ast anschauen, fühlen, ihn an den Enden fassen, ihn „sprechen“ lassen.

„Ein Aststck mit zwei Schnittstellen, an jeder gab es einen weiterführenden Teil – ein irgendwoher und ein irgendwohin. Vielleicht stehen diese Schnittstellen für Geburt und für Tod – Übergänge unseres Daseins – und in der Mitte zwischen den beiden Schnittstellen ist unser Leben.

Dieses Stück Ast ist ein Gleichnis.

Für mich und mein Leben.

So bin ich, oder besser, so möchte ich vielleicht sein;
jung, gesund, voller Kraft und Leben,
gut gewachsen, natürlich und schön,
gerade und richtig.

Alles in meinem Leben sollte glatt gehen!“ Diese Überzeugung hat Thomas schon seit einiger Zeit verloren. Seine psychische Krankheit hat ihn nicht nur belastet, er schämte sich dafür.

„Gespannt sein“

Den Ast mit beiden Händen anspannen, erst leicht, dann etwas stärker.

„Nur keine Angst vor Anforderungen.
Ich verkrafte einiges.
Mich bringt so schnell nichts um.
Ich schaff´ das schon!
Ich lasse mich nicht unterkriegen.
Denen werde ich es zeigen!
Ich bin doch kein Kind mehr.
So schnell geb´ ich nicht auf.
Ich kann das schon allein.
Ich brauch´ dazu niemanden.
Selbst ist der „Mann“ / die „Frau“!
Auch Thomas durfte lange Jahre mit dieser Überzeugung leben. Als liebevoller Ehemann, als fürsorglicher Vater hat er seine Kraft in erster Linie für die kleine Familie eingesetzt. Daneben pflegte er regelmäßig die Freundschaft mit seinen Radfahrer-Kollegen.

„Belastet bis zum Äußersten“

Den Ast immer stärker biegen, die intensive Spannung innerlich selbst nachfühlen und ausschalten.

„Schlimme Belastungssituationen!
Ich bin gespannt bis zum Äußersten.
So viel Stress! Es wird zu viel.
Das ist ja nicht zum Aushalten!
Was soll das Ganze?
Ich schaff´ das nicht mehr.
Es geht über meine Kräfte.
Ich beginne, an mir und den anderen zu zweifeln.
Es geht auf Biegen und Brechen.
Ich kann nicht mehr.
Das hat doch keinen Sinn.
Jetzt geb´ ich fast auf!
Dir Trauer zerbricht mich fast!“

Wir wissen leider nicht, was in Thomas in den letzten Wochen und Monaten zerbrochen ist. Die Hoffnung, dass er die Arbeitsstelle behalten kann, dass die Medikamente helfen, ohne ihm auf sein Gemüt zu drücken, dass er weiterhin kraftvoll in die Pedale treten kann?

„Angeknackst sein“

Den Ast biegen, bis er knackst, nicht ganz durchbrechen!

„Schuld, Leid, Enttäuschung!
In mir ist etwas gerissen, gebrochen.
Es war zu viel! Ich bin gebrochen.
Es besteht keine Aussicht mehr.
Ich habe versagt. Hoffnungslos!
Dass mir das passieren muss!
Das hab´ ich nicht verdient!
In mir ist alles leer und ausgebrannt.
Warum? Aus, Ende, nichts mehr!
Einfach aus! Einfach aus?“
Dieser unerwartete Suizid von Thomas erschüttert uns, bricht uns das Herz, die Hoffnung auf alles, was uns in den nächsten Monaten wichtig sein wird – besonders die Aussicht auf die gemeinsame gefeierte Hochzeit, mit Thomas als stolzen Brautvater, der er bestimmt gewesen wäre.

„Gebrochen sein“

Die Bruchstelle anschauen, hineindenken und in diese offene Mitte hineinfühlen.

„Bis jetzt lief alles glatt.
Wie beim Ast war mein Leben-
Oberflächlich. Die Mitte blieb verschlossen.
Die Bruchstelle reißt auf, liefert aus,
macht offen, ermöglicht einen Blick in das Innere,
in die Tiefe.
Das bin ich also. Ich erfahre mich anders,
ich erlebe mich neu. Und der andere?
Ich kann mich nicht mehr vor ihm verstellen.
Hilf mir! Nimm mich so an, wie ich bin!“

Diese Erkenntnis schmerzt. Dieser Tod zwingt uns, ganz hinzusehen, auf Thomas und seine Sorgen, auf uns und auf unseren Schmerz.

„Dem anderen begegnen“

Mit einem anderen, dem Freund, der Freundin ... zusammengehen, den gebrochenen Ast, den anderen auf mich wirken lassen, dann langsam die Bruchstellen zusammenführen und einander kreuzen.

„Auch der / die Andere ist gebrochen,
verletzt und schwach, aufgebrochen und offen.
Wir brauchen einander nichts mehr zu verheimlichen.
Unsere Masken sind gefallen.
Ich kann dem anderen mein Versagen zugeben.
Ich brauche mich nicht zu genieren.
Ich darf ein Stück von mir preisgeben.
Wir können einander trauen.
Die Stelle des Gebrochenseins – Eine Chance für Begegnung, für echtes Verstehen,“

In der Trauer stehen wir nun als ungewählte Gemeinschaft zusammen und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen – vorerst wohl noch mit wenig Trost aber zumindest mit dem Versuch, dass wir einander die so unterschiedliche Trauer anerkennen und zugestehen.

„Gekreuzt sein“

Die Stäbe etwas zurecht biegen, das gemeinsame Kreuz anschauen.

„Ich bin gekreuzt mit dem anderen.
Mein Ast, sein / ihr Ast –
Unser gemeinsames Kreuz!
Wird die schwächste Stelle meine stärkste?
Wächst aus meiner Schwachheit wieder Kraft?
Statt warum frage ich jetzt wozu oder wohin?
Wohin bringt mich dieses Leid?“

Ist das Verbunden sein mit dem / der Anderen
in der gemeinsamen Trauer

ein Zeichen der Begegnung?
In einen neuen Anfang für mich?
für dich? für uns?“

Innerlich verbunden sein

Einander mit Blickkontakt verabschieden – jede/r nimmt den Ast mit der Bruchstelle mit und weiß, dass dort diejenige des/ der Anderen darin Platz fand.

Es gibt viel mehr als nur Kerzen

Zusammenfassend sei hier das Wichtigste wiederholt: Wie eben beschrieben wurde, eigenen sich auch Zweige oder auch alltägliche Gegenstände. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die in der Vorbereitung gut geplant werden müssen:

- Die Beteiligten bringen einen Gegenstand mit (Samen, Pflanze, Stein, Bild, Zeichnung, Karte, Spruch, Kerze)
- Ein paar Gegenstände sind vor Ort für Beteiligte, die den Auftrag nicht umsetzen konnten
- Mit dem Gegenstand wird symbolisch eine Handlung vollzogen
- Die Gegenstände sind schon vor Ort (Anzahl auf die Gruppengröße anpassen)
- Die Beteiligten bekommen einen Gegenstand mit auf den Heimweg

[Anmerkung: Falls als Zeichen der Hoffnung eine Pflanze gesetzt werden will, sollte dabei auf den Einpflanzort, die Umgebung und auf nachfolgende, unbeteiligte Personen / Nachbarn, Kollegen, Schülern usw. geachtet werden. Deshalb sollte dafür nicht der eigene Garten oder bspw. das Schulhausareal gewählt werden. Geeigneter ist es, am Waldrand einen Platz zu bestimmen, wo z.B. ein Bäumchen zum Gedenken gepflanzt werden kann. Zeichenhaft wird damit etwas Neues gesetzt, ohne das Alte zu vergessen. Trotzdem bleibt diese Gedenkstätte außerhalb des Alltag-Raumes, kann jederzeit auf wieder verlassen werden und ermöglicht damit eine trauerfreie Zone und hilft damit, trauerfreie Zeiten zu erleben.]



Es empfiehlt sich, nicht alle Besitztümer des Verstorbenen zu rasch zu entfernen. Einigen Hinterbliebenen hilft es, kleinere Gegenstände (Brief, Foto, Tuch, Ehering usw.) sorgfältig in einer Box aufzubewahren. Am Todes- / Geburts- / Hochzeitstag werden diese hervorgenommen, bewusst angefasst, daran gerochen, gestreichelt und dabei an besondere Ereignisse erinnert. Danach kann alles wieder zurückgelegt und damit bewusst in den Alltag zurückgeführt werden.

Praxisbeispiel 3: Fiona

Fiona, 43, seit vielen Jahren in psychiatrischer Behandlung, Mutter von drei schulpflichtigen Kindern, hat bereits mehrere Suizidversuche hinter sich.

Ihr Ehemann ist darum nicht besonders überrascht, dass Fiona es wieder versucht hat. Diesmal bewirkte die eingenommene Menge an Medikamenten jedoch ihren Tod. Das immer wieder Bangen und Hoffen wird damit beendet und ihr Mann erlebt in gewissen Sinne eine „Entlastung“. Noch im Haus, der Bestatter hat eben die Leiche mitgenommen, findet ein erstes Abschiedsritual statt – angeleitet durch den Notfallseelsorger.

Zielgruppe:

- Ehemann, Tochter 8 Jahre, Tochter 10 Jahre, Sohn 13 Jahre, Schwester des Ehemannes (Patin der älteren Tochter)

Aufgabe:

- Farbige Tücher der Verstorbenen, Blüten aus dem Garten werden zu einem Lebensbild gelegt
- Daran soll das bunte aber auch etwas verwirrte Leben von Fiona visualisiert werden
- Beginnen soll die Person, die Fiona am längsten gekannt hat. So können die Kinder noch etwas zusehen und die Erwachsenen erleben.

Zeitpunkt/ -plan):

- Nach Abschiednahme von Fionas Leiche, kurz nachdem der Bestatter weggefahren ist

Arrangement:

- In einer gut sichtbaren Ecke des Wohnraumes wird ein entsprechender Platz geschaffen, eine Kerze bildet zusammen mit einer flachen, weiten Schale mit Wasser den Mittelpunkt
- Der Ehemann holt eine Kerze und Fionas Lieblingshalstücher (möglichst eines für jede anwesende Person), die Kinder und die Patin holen Blüten
- Parfum von Fiona

Zerreißprobe:

- Die Symbolhandlung wird durch Telefonanrufe, Handyklingeln, Nachbarn an der Tür gestört
- Der eigene Hund, die Katze stört den Ablauf oder anschließend die ausgelegten Tücher / Blüten
- [alternativ: wenn im Winter die Blüten fehlen, dann legen wir farbige Herbstblätter auf's Wasser oder zupfen etwas von dem ab, was im Garten jetzt noch Blätter hat, oder wir nehmen farbiges Papier]

Die begleitenden Worte dazu waren folgende:

In der Mitte, umrahmt von den farbigen Lieblingstüchern von Fiona brennt nun die Kerze. Wann immer Ihr als Familie gerne gemeinsam an

diesem Altar an Eure Mutter, Ehefrau und Schwägerin denken möchtet, so zündet diese Kerze an und bestimmt, wer sie danach wieder löschen soll.

Die große Schale mit dem Wasser steht zeichenhaft für die vielen Tränen, die wir schon geweint haben, oder die noch kommen, oder die wir vielleicht bisher zurückgehalten haben. Alle geweinten und ungeweinten Tränen sind wichtig, weil sie zeigen, wie sehr wir alle Fiona vermissen.

Wenn wir nun die Blütenblätter ganz sorgfältig auf die Wasseroberfläche legen, beobachten wir, wie einige Blüten schwimmen, andere versinken.

Denkt dabei an die schönen Dinge, die ihr mit Eurer Mutter, mit Fiona erleben durftet und sich auf den Grund eurer Erinnerungen abgesenkt haben und noch lange weiterleuchten.

Manche Blüten bleiben noch oben, verwelken vielleicht etwas früher, sie könnten an diejenigen Dinge erinnern, die schwierig sind, an die wir nicht so gerne denken und gerne loslassen. Diese schöpfen wir dann ab, wenn wir die Kerze löschen und werfen sie dann weg.

Und wenn wir möchten, holen wir neue Blüten, lassen sie auf uns wirken, legen sie auf's Wasser, sind dankbar für das Schöne, Farbige, Erfreuliche – und das Schmerzhafte, Schwermütige, schöpfen wir dann wieder weg.

Und während wir das ab und zu wiederholen, bleiben die farbigen Tücher von Fiona liegen. Sie duften noch etwas nach ihrem Hals und tragen ihr Parfum weiter. Wenn es möglich ist, bleiben diese noch ein paar Monate, bis Fiona ihren 44. Geburtstag gefeiert hätte und dann darf sich jeder eines der Tücher nehmen und es behalten. Dann bleibt vielleicht nur noch die Kerze stehen und ihr legt ein paar Fotos von Eurer Mami dazu.

Dem Ehemann gebe ich anschließend im Vertrauen den Auftrag, ab und zu die Tücher etwas mit Fionas Parfum zu besprühen. Das wird in zwar schmerzhaft an den Verlust erinnern, er stellt sich jedoch bei jedem Mal mehr der Realität und kann mit dieser Handlung Trauerarbeit leisten.

Traueraufgaben als Hintergrund für Symbolhandlungen und Rituale

Um die Verschiedenartigkeit der Trauerbewältigung zu verstehen, gibt es verschiedene Modelle. Das von William J. Worden wird hier favorisiert und darum anschließend vorgestellt. Es weist darauf hin, dass Trauern langwierige, zuweilen harte Arbeit ist. Wer arbeitet oder Aufgaben erledigen muss, weiß, dass er oder sie zwar ab und zu delegieren kann, vieles sollte jedoch selber erledigt werden, um sich als wirksam, gestaltend, allenfalls auch kontrollierend zu erleben.

In der Trauerarbeit verläuft vieles ganz individuell. Die Dauer, Ausprägung und Intensität sind unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Je nach Situation sind einzelne Aufgaben der Trauerarbeit erst später möglich. Werden sie über längere Zeit nicht erledigt, kann sich das auf die weitere Lebensgestaltung negativ auswirken. Mithilfe von Ritualen und Symbolhandlungen kann dieses Weiterleben aktiv mitgestaltet werden. Statt am Jahrestag des Suizids oder am Geburtstag des Verstorbenen zu flüchten und diesen zu verdrängen, kann aktiv an den Verstorbenen erinnert werden, um sich zuerst ganz dem Verlust zu widmen und anschließend auch wieder davon zu distanzieren.

Die Betonung von Traueraufgaben² geht von einem aktiven Zugang zum Trauerprozess aus. Trauer ist dabei mehr als ein emotionaler Vorgang – wie erwähnt eben Arbeit - darum ist auch Unterstützung von außen möglich. Mit den Traueraufgaben wird dem Trauernden auch eine aktive gedankliche Auseinandersetzung zugemutet. Dadurch verringert sich auf verschiedenen Ebenen das schwächende Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins.

Aufgabe 1: Die Wirklichkeit des Verlustes verstandes- und gefühlsmäßig annehmen

Es ist wichtig für alle weiteren Schritte, den Tod des geliebten Menschen als Realität anzunehmen und das Geschehen zu begreifen. So kann es hilfreich sein, über den Krisenstab, die Polizei oder über die Notfallseelsorge eine Konfrontation mit dem Verstorbenen zu organisieren, damit ein Begreifen des Todes und eine Verabschiedung vom Verstorbenen überhaupt möglich sind.

Manche Menschen bleiben in der Phase des Nichtwahrhabenwollens stecken, entweder durch ein Schutzgefühl der Betäubung oder durch hartnäckiges Leugnen über einen langen Zeitraum, dass der Tote wirklich tot ist. Es fällt schwer, sich den Verlust einzugestehen. [Anmerkung: Als Beispiel sei hier die Schwierigkeit genannt, den Tod zu akzeptieren, wenn der Leichnam fehlt und keine Hoffnung auf eine erfolgreiche Suche besteht. Dann ist es sinnvoll, diesen Schritt der Trauerarbeit durch eine Symbolhandlung zeichenhaft abzuschließen, um danach einen nächsten Schritt zu tun, vgl. Praxisbeispiel Urs & Simone]

Aufgabe 2: Die Schmerzen der Trauer durchleben

Trauerarbeit geht nicht ohne eine Vielzahl von Gefühlen wie Schmerz, Wut, Ablehnung, Erleichterung. Das Durchhalten und Durchleben aller teils gegensätzlicher Gefühle hilft, den Verlust zu verarbeiten. Es ist wichtig, diese Gefühle weder zu bagatellisieren noch „weg zu trösten“. Gut gemeinte Ratschläge von Freunden, Kollegen, Verwandten führen dazu, den Trauernden aufzumuntern oder Trauer als ungesund oder übertrieben zu werten. Diese Fahrlässigkeit entspringt oft der eigenen Unfähigkeit, Trauer zuzulassen.

Aufgabe 3: Sich an die eigene Umgebung anpassen, in der die verstorbene Person fehlt

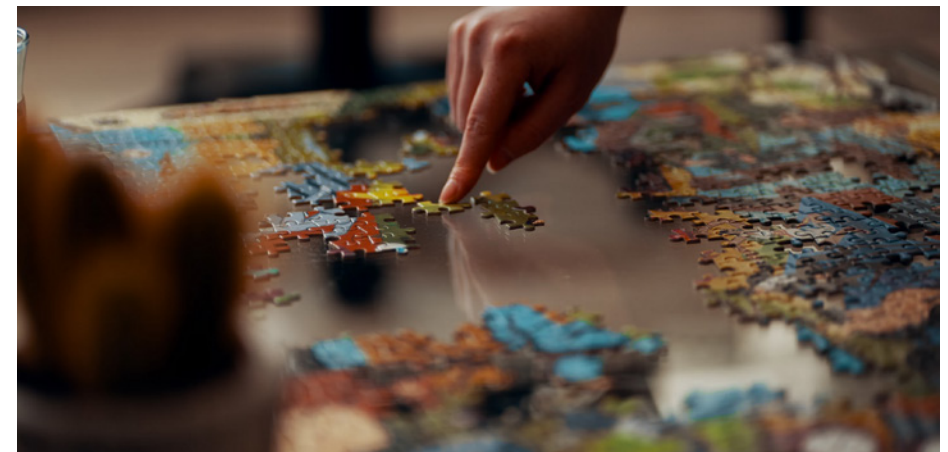
Dieser Schritt ist für die Bewältigung der Trauer nötig und schwierig. Denn damit geht es um spür- oder sichtbare Veränderungsprozesse. Neue Rollen müssen ausgefüllt werden, wenn zum Beispiel ein Ehepartner den Verstorbenen im Haushalt ersetzen oder er entsprechende Hilfe organisieren muss. Die eigenen Lebensziele müssen neu definiert werden, weil plötzlich das verstorbene Kind die eigenen Lebensträume nicht ausleben wird. Die veränderten Anforderungen und Pflichten des täglichen Lebens stellen Trauernde oft vor unüberwindbar scheinende Hürden.

Aufgabe 4: Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden

Der Verstorbene wird nicht vergessen, sondern hin und wieder sehr aktiv in Erinnerung gerufen. In der übrigen Zeit wird das eigene Leben bewusst ohne ihn gestaltet. Es ist wichtig, dass der Verstorbene im veränderten Leben einen neuen Platz erhält. Der Trauernde muss einsehen, dass zwar nichts mehr ohne den geliebten Menschen je so sein wird, wie es einst war, aber dass das Leben

neue Chancen bietet, neue Aspekte und dass das Sich-Öffnen für ein neues Leben nicht heißt, damit das Vergangene zu entwürdigen. [Anmerkungen: Wer dabei ernsthaft versucht, den Verstorbenen gehen zu lassen, entlastet damit dessen Seele und sich selbst.]

Diese Traueraufgaben sind nicht als chronologische und abgeschlossene Abfolge zu sehen. Vielmehr geht es darum, dass alle Aufgaben durchlebt werden sollten, in Teilbereichen, in Etappen, um überhaupt die eigene Vergänglichkeit annehmen zu können und um dem Weiterleben eine neue Lebensqualität zu ermöglichen. Die Aufgaben sind also fließend in der gegenseitigen Abgrenzung, können wiederkehren und sich miteinander vermischen. Sie gleichen einem großen Puzzle, das häufig von den Ecken her oder von rasch erkennbaren zusammengehörenden Teilen zusammengesetzt wird. Einige Stellen bleiben dabei lange Zeit leer, es finden sich kaum Anschlusssteile oder es gibt viele, kaum unterscheidbare dunkle Puzzleteile, die sich erst nach und nach richtig einordnen lassen – wenn kein Teil verloren geht, wird am Schluss alles seinen Platz finden.



Puzzeln zeigt beispielhaft, wie viele Einzelteile erst das Gesamtbild ergeben. Analog dazu kann der Trauerprozess mit den dafür hilfreichen Aufgaben verglichen werden.

Praxisbeispiel 4: Urs & Simone

Anlass: Vermisst werden Urs und seine Tochter Simone

Hier geht es nicht um einen Suizid, sondern um das Verlieren von Vater und Tochter beim Tsunami. Damals überlebten die Mutter und ihre zwei halbwüchsigen Söhne unbeschadet die Flutwelle. Mehrere Tage suchten sie vergeblich nach den Vermissten, bis sie in die Schweiz zurückgefliegen wurden. Lange Zeit hofften sie, dass sich Vater und Tochter retten konnten, irgendwo nach ihnen suchten oder auf einer einsamen Insel auf Rettung hofften.

[Dieses anschließende Ritual könnte auch entsprechend angepasst durchgeführt werden, wenn eine Person vermisst wird, die sich allenfalls das Leben genommen hat – aber eben, die Hoffnung bleibt solange lebendig, bis die tragische Botschaft sicher wird]

Zielgruppe:

- Ehefrau, Sohn 15 Jahre, Sohn 18 Jahre, Verwandte, Freunde, Nachbarn, Patienten (Der Vater war Dorfarzt), insgesamt rund 250 Personen

Aufgabe:

- Die Angehörigen einer vermissten Person erhalten zur Vorbereitung einer Gedächtnisfeier den Auftrag, genügend Puzzleteile (z.B. aus den sogenannten Puzzle-Balls, leicht gebogene Puzzleteile, die eine Kugel bilden) zu organisieren.
- Die Symbolhandlung eignet sich, wenn die Person vermisst ist und die Angehörigen eine erste Abschiednahme als hilfreich empfinden.
- Es ist hilfreich, wenn viele Kinder und Jugendliche anwesend sind, die nachher gerne ein Puzzleteilchen als Erinnerungsstück nach Hause mitnehmen.

Zeitpunkt/ -plan):

- Rund 10 Tage nach der Tsunamikatastrophe, als Betroffenheitsfeier deklariert (keine Abschiedsfeier), Freitagnachmittag, 14 Uhr, die Familie stellt sich nicht der anteilnehmenden Masse, sondern verschwindet an-

schließend nach Hause, um dort im kleineren Rahmen einen Imbiss zu sich zu nehmen

Arrangement:

- Beim Eintreten in den Raum erhalten die Teilnehmenden von einem Helfer je zwei Puzzleteile und hält dieses bis zum Ende der Feier in den Händen
- Lieblingsmusik der beiden Vermissten wird gehört und in Beziehung mit dem Geschehen gebracht
- Anschließend kann jeder die beiden Puzzleteile behalten

ZerreiBprobe:

- Es gibt zu wenige Teile, einige Teilnehmenden gehen leer aus
- Die Musikanlage funktioniert nicht
- In der Zwischenzeit wird der Leichnam von Vater oder Tochter gefunden, das bedarf einer Neubeurteilung / Änderung

Die begleitenden Worte dazu waren folgende:

Wir sind alle verzweifelt.
Wir sind hin- und hergerissen zwischen Hoffnung und Abschiedsschmerz.
Eine Welle (= Anspielung auf Flut) [oder eine Lawine = Unfall im Skigebiet] voller Emotionen,
voller Trauer,
voller Angst und Ungewissheit
stellt unsere Welt auf den Kopf.
Und trennt uns von einem wichtigen Teil
von Urs und Simone aus unserer Mitte.

Zwei Plätze sind nun verwaist.
Uns bleiben die Ränder,
die uns deutlich machen,
was uns mit Urs und Simone fehlt.

Die leeren Plätze zerfressen uns ganz von innen,
manchmal merkt man das erst spät,

wie zwei Puzzleteilchen, die fehlen,
unauffindbar und doch ganz klar.
Wir wissen es, irgendwo liegen sie.
Und müssen nur gefunden werden.
Doch zurzeit sehen wir nur das leere Feld,
sehen die Spuren im Geröll und Schlamm [oder im Schnee].
Die Gedanken an Euch beide werden uns begleiten,
wie zwei Puzzleteilchen, die fehlen.

Wir sind zwar verbunden und doch allein,
halten zusammen, auch wenn uns vieles trennt.
Wir alle sind verschieden,
haben unsere Ecken und Kanten
und gehören doch irgendwie zusammen.
Gemeinsam bilden wir ein rundes Ganzes.
Aufgehoben im Ganzen,
hoffen wir auf Wiedersehen,
denn in unseren Herzen bleibt die Sehnsucht
nach Euch, Urs und Simone.
nach den Puzzleteilchen, die fehlen
Das eine hier in unserer Hand erinnert uns an Dich:
Urs

Wir hören uns nun ein Lieblingsmusikstück an, das Urs viel bedeutet
hat. Es trägt den Titel „Conquest of Paradise“ was übersetzt heißt: „Er-
oberung des Paradieses“. Es stammt aus dem Film 1492 – als Kolumbus
Amerika entdeckte. Gerade weil Urs als Segler und krisenerprobter Arzt
nicht so schnell untergeht, glauben viele von uns, dass er sich irgendwo
hin gerettet hat.

Hören wir uns nun diesen Song an – der Text ist lautmalerisch an Latein
angelehnt, hat also keine echte Aussage aber zeigt vielleicht gerade dar-
um, dass uns wirkliche Worte fehlen...

Conquest of Paradise [Musik]

Das andere Puzzleteil erinnert an Dich, Simone. Du liebst die Musik von
Celine Dion und besonders das Stück „Contre nature“ – was übersetzt
heißt: „gegen die Natur“.

Der Text dieses Liedes gibt uns Hinweise darüber, wie Simone denkt und
in verblüffender Ernsthaftigkeit nimmt dieser Text unsere jetzige Situa-
tion auf. Ich zitiere:

Und dann wollte ich dir sagen
Dass mir jeder Tag ohne dich weh tut
Wie die Verletzungen
Dass jeder Tag ohne dich nicht normal ist
Das ist gegen die Natur
Dass jeder Tag ohne dich, ganz ohne dich
Gegen die Natur ist

Hören wir uns nun diesen Song an:

Contre nature [Musik]

Wenn Ihr wieder auftaucht, unversehrt,
dann geben wir Euch diese beiden Puzzleteile.
Sie werden uns erinnern an diese unerträgliche, diffuse Wartezeit voller
Hoffnung und Angst.

Und wenn Ihr aber gefunden werdet, wollen wir es Euch
mit ins Grab geben
Aber zunächst hoffen wir.
Jedes Puzzleteilchen in der Hand hält uns
an der Hoffnung.
Wir denken an Dich, Urs und an Dich Simone
Ja, wir denken an Euch
und wir beten für Euch.

Musik und Songtexte als Bestandteile von Ritualen

In dieser Feier wurden im Gedenken an Urs und Simone entsprechend Musik abgespielt. Die Angehörigen haben sich ausgesucht, was vor allem Urs musikalisch gefallen würde und was Simone immer mal wieder gerne gehört hat. Die entsprechende Moderation kann dabei die Aufmerksamkeit auf die Musik und auf den gesungenen Text lenken, erklären oder gibt den Songtext als schön gedrucktes Papier ab. Diese kann jeder Teilnehmende wieder mit nach Hause nehmen und danach ab und zu lesen und reflektieren.

Grundsätzliches zur Arbeit mit Songtexten

Am authentischsten für Hinterbliebene, insbesondere für Jugendliche ist die Musik, die von ihnen selbst eingebracht wird. Manche kennen Songs, die das Thema «Tod», «Trauer» oder «Abschied nehmen» zum Inhalt haben. Neben dem Anhören des Songs sowie dem Übersetzen englischsprachiger Texte bieten sich anschließende kreative Aufarbeitungsmöglichkeiten an.

Untern dem bereits bekannten Aspekt von Aufgabe & Arrangement ist Folgendes denkbar:

- Die Teilnehmenden, Kinder, Jugendlichen sitzen bequem am Boden. Vor jedem liegen ein großes Blatt Papier (mindestens A3) sowie weiche Wachsmal-, Öl oder Aquarellkreiden. Während die Musik ertönt, malen sie völlig frei auf ihrem Papier.
- Austausch über den Text: Was will die Sängerin oder der Sänger damit ausdrücken? Was ist gemeint mit bestimmten Worten, Sätzen, Redewendungen? Wie interpretiere ich das? Welche Worte berühren mich besonders? Was davon hat wohl dem Verstorbenen besonders viel bedeutet?
- Sie gestalten eine Collage, in welcher die für sie wichtigen Inhalte, Botschaften des Songs zum Ausdruck gebracht werden. Dabei wird das herausgehoben, was für den Verstorbenen wohl wichtig war.
- Unbeobachtet schreiben die Teilnehmenden, vor dem Hintergrund der eigenen Erlebnisse respektive der aktuellen Situation, einen Text, ein paar Zeilen, ein Statement, ein Gedicht. Das braucht Zeit und Raum, es geht nicht um ein «geniales Endprodukt», sondern um den Kommunikationsprozess und somit die innere Auseinandersetzung.

- Die Zeichnungen werden einander gezeigt, aber nicht bewertet. Anschließend können diese für eine bestimmte Zeit am Arbeitsort, an seinem Platz, im Zimmer der Verstorbenen aufgehängt werden. Die Texte nimmt jeder mit und liest ab und zu, was er oder sie geschrieben hat und wie sich das verändert.
- Bei einer Nachfeier, 30 Tage nach dem Tod, am Geburtstag, am Jahrestag werden die Texte und Zeichnungen wieder betrachtet und allenfalls in einem entsprechenden Ritual dem Feuer übergeben.

Mit Bildern und Lieblingsgegenständen den Verstorbenen visualisieren

Wenn die Lieblingsband oder gar der Lieblingssong des Verstorbenen bekannt ist, kann auch nach einem Suizid mithilfe dieser Musik viel an Persönlichkeit des Verstorbenen in den Raum geholt werden.

Das kann zwar weh tun, aber bringt die Möglichkeit, sich dem Menschen ganz nahe zu fühlen. Immer wieder berichten Menschen, dass ihnen in solchen Momenten der Verstorbene ganz nah kam, dass sie seine Seele spürten, Trost bekamen, ein hilfreicher Gedanken auftauchte und sich das Gefühl bestätigte, dass ihnen der Suizident mit seiner Handlung nicht schaden wollte – es war seine Entscheidung – und die Hinterbliebenen führen ihr eigenes Leben. Am naheliegendsten ist es, ein Bild des Verstorbenen aufzustellen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Eltern oft ein völlig anderes (schön gemachtes) Bild aussuchen, das den Geschwistern, Freunden und Kollegen kaum entspricht, weil diese vom Verstorbenen ein ganz anders Bild im Kopf und Herzen tragen. Darum empfiehlt es sich eher, einen Lieblingsgegenstand des Verstorbenen ins Zentrum zu stellen, z.B. seine Lieblingsjacke, ein Ring, eine besondere Uhr, ein Schal (vgl. Praxisbeispiel 3: Fiona).

Wichtig ist dabei, dass die Hinterbliebenen versuchen, innerlich ganz ruhig zu werden, sich zu öffnen und dabei bereit zu sein, einen Gedanken aufzunehmen, der ihnen geschenkt wird und sie beruhigen kann – im Sinne von: wir konnten es nicht verhindern, es war Deine Entscheidung, wir lassen Dich darum gehen und begleiten Dich in dankbaren und wohlwollenden Gedanken. [Anmerkung: Auch wer nicht besonders religiös ist oder sich nicht als spirituell bezeichnet,

kann dabei erfahren, dass er oder sie Kraft bekommt – von innen heraus oder wie viele Menschen berichten, von der Seele des Verstorbenen selbst.



Lieblingskleidungsstücke des Verstorbenen sind für die Hinterbliebenen besonders wertvoll, weil sie noch nach dem Verstorbenen riechen. Damit hilft man sich gegen die Angst, irgendwann das Bild der Verstorbenen zu verlieren, nicht mehr permanent an ihn zu denken. Dennoch gehört es zum Trauerprozess, dass die Erinnerungen langsam verblassen.

Bevor die Lederjacke, der Hut, das besondere Kleid zum eher belastenden Relikt werden, sollten sich Hinterbliebene davon bewusst trennen. Klar, es braucht individuell viel Zeit – dennoch ist es auf lange Zeit wenig hilfreich, sich an diesen Gegenständen festzuhalten, denn damit bleiben die Hände gebunden und werden nicht frei, um die Gegenwart anzupacken und sich der Zukunft zuzuwenden.

Orientierungs- und Gedenktage & Nachfeiern

Trotz der hilfreichen Rückkehr in den Alltag ist der Trauerprozess unterschiedlich heftig und andauernd. Die Trauerarbeit braucht viel mehr Zeit, als das von den Alltagspflichten oder vom Job her berücksichtigt werden kann. Bei besonderen Familienfesten und Anlässen wird das Todesereignis wieder präsent und der Verlust trifft manche wieder unerwartet hart:

- Am letzten Tag vor den Ferien
- Bei Geburtstagsfeierlichkeiten
- An Weihnachten

Das zeigt, wie zu rasches Abschiednehmen die Auseinandersetzung mit dem Verlust verhindert. Es ist daher hilfreich, im Abstand von ein bis zwei Monaten oder bei einem wichtigen Anlass auf das Ereignis einzugehen. Es kann hilfreich sein, zusammen mit den nächsten Hinterbliebenen eine Liste zu erstellen mit allen wichtigen Tagen, an denen die Erinnerungen besonders intensiv sein können:

1. Todestag
2. Datum der Bestattung
3. Geburtstag des Verstorbenen
4. Besonderheiten (Jetzt wäre er so alt geworden wie..., jetzt hätte er sein Abitur abgeschlossen..., jetzt hätte seine Reise begonnen)

Nachfeiern

Bei einem tragischen Tod und besonders nach einem Suizid kann nicht alles in die erste Abschiedsfeier „hineingepackt“ werden. Die Teilnehmenden sind unterschiedlich weit in ihrer Trauerarbeit. Es lohnt sich, mehrmals einen Abschied zu feiern. Ja, einverstanden

Zum Beispiel:

- Feier innerhalb der ersten Woche nach dem Tod
- Feier nach einem Monat / oder am Geburtstag des Verstorbenen
- Feier nach einem Jahr

Das nimmt der einzelnen Feier die Schwere und die unerfüllbar hohen Erwartungen. Zudem ermöglicht es den Betroffenen, aktiver und damit handlungsfähiger zu werden, als in der ersten Zeit der emotionalen Taubheit und zum

Beispiel mit einer Symbolhandlung zu reagieren. So könnte z.B. ein Erinnerungsbuch oder eine Erinnerungsschachtel zusammengestellt werden, die am jeweiligen Anlass ergänzt wird und somit hilft, die Trauer zu verarbeiten.

Schrittweiser Abbau der Erinnerungsstücke

Es ist ratsam, schrittweise den Alltag zurückzuerobern. Wie zu Hause, tut es auch am Arbeitsplatz oder in der Schule gut, nicht so rasch wie möglich alle Spuren des Verstorbenen zu beseitigen. Oftmals wird gewünscht, dass Fotos ausgestellt bleiben, eine kleine Kerze brennt. Es ist eine Form der Wertschätzung, wenn derartige Zeichen gesetzt werden. Das „Alte“ wird noch ein wenig festgehalten, damit der Übergang zum Neuen nicht zu abrupt ist.



Wer will die Lieblingstasse oder allenfalls nicht? Der Umgang mit den persönlichen Gegenständen braucht bewusste Entscheidungen, welche von den Nahestehenden möglichst demokratisch gefällt werden sollten.

Beispiel:

- In der ersten Woche brennt auf dem Arbeitstisch des Verstorbenen eine Kerze
- Der vorherige Sitz-Nachbar wechselt an einen anderen Platz
- Es wird eine Art «Altar» hergerichtet, geschmückt, ergänzt mit persönlichen Gaben wie Zeichnungen, Steinen, Blättern, Glasperlen
- Nach der Bestattung: Brennt die Kerze noch am Platz neben Bild (allenfalls wurden Gegenstände bei der Bestattung verwendet oder ins Grab gelegt)
- Nach zwei Wochen: Brennt die Kerze z.B. auf dem Fenstersims neben dem Bild
- Nach einem Monat: Brennt die Kerze nur noch ab und zu
- Nach den Ferien: es werden keine Gegenstände mehr als Erinnerungsstücke gebraucht

Umgang mit den persönlichen Gegenständen

Persönliche Gegenstände des Verstorbenen am Arbeitsplatz (Fotos) oder beim Pult, in der Garderobe (Jackett, Hausschuhe, Turnkleider), im Pausenraum (persönliche Kaffeetasse) erinnern positiv an die Person und gleichzeitig halten sie den Verlust schmerzlich präsent. Das heißt, vor allem für die eher etwas entfernt Betroffenen belasten diese Gegenstände, indem sie die notwendigen trauerfreien Zeiten und Zonen schmälern. Es empfiehlt sich daher, diese Effekten gemeinsam mit freiwilligen Mitarbeitenden, Schülern die dem Verstorbenen nahestanden, in eine besondere Kiste zu packen und innerhalb von zwei Wochen den Angehörigen zu übergeben. Gleichzeitig wird mit den Betroffenen als „Ersatz“ ein temporärer Gedenkort eingerichtet, an dem sie ihre Gedanken deponieren können – beispielsweise in einem Kondolenzbuch, auf einem Trauertisch oder am Anschlagbrett. Dabei soll klargestellt werden, wer diesen Gedenkort in welchem Zeitraum schrittweise abbaut. Vielleicht ergeben sich dazu innerbetriebliche Anlässe (Ferien, Jahresschlussessen, Ausflug) oder externe Anlässe (30 Tage nach dem Ereignis, Geburtstag des verstorbenen Mitarbeitenden, Feiertag, Jahresende, Jahrestag), die dafür genutzt werden können. Über dieses Vorgehen sollen die Mitarbeitenden offen informiert werden.

Anhang 1: Suizid in der Schule³

Suizid eines Schülers

Ein Suizid in der Schule verunsichert sowohl die Schülerschaft wie auch den ganzen Lehrkörper. Ängste und Fragen tauchen auf, die aus Scheu oder Zurückhaltung nicht gestellt werden. Hinzu kommen diffuse Schuldgefühle von Freunden, Kollegen, der KlassenlehrIn. In der Rückschau werden Ereignisse nach allenfalls übersehenen Zeichen / Hinweisen auf den Suizid „untersucht“. Besondere Bedeutung bekommen z.B. letzte Begegnungen, eine verpasste Prüfung, ein heikles Gespräch, die letzte SMS.

- Viele versuchen dabei (meist vergeblich), in den letzten Äußerungen versteckte Botschaften zu entdecken
- Selbstvorwürfe, im Hinblick auf nicht beachtete Hilferufe, quälen die Gedanken
- Ein Gefühlschaos herrscht bei den Trauernden und kann Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Erleichterung, Zweifel, Faszination und vieles mehr beinhalten
- Vor allem die Möglichkeit der Nachahmung durch Schüler darf nicht unterschätzt werden (Werther-Effekt)
- Im Blick auf die Gefahr einer Gegenwelt in einem sogenannten Suizidforum sollte vermieden werden, die Verzweiflungstat in irgendeiner Weise als Heldentat oder Lösung darzustellen
- Eine offene Information klärt die oft als magisch-morbid und darum als faszinierend empfundene Situation

Vorherrschend ist die Frage nach den Hintergründen oder dem „Warum“. Es gibt die Möglichkeit einer Verzweiflungstat aus einer momentanen Enttäuschung heraus. Meist sind es jedoch länger andauernde Probleme in der Familie, der Schule oder im Freundeskreis. Hinzu kommt in vielen Fällen eine psychische Grunderkrankung, wie zum Beispiel eine Depression. Mehrere Schwierigkeiten kommen zusammen, sodass der junge Mensch so nicht mehr weiterleben möchte. Der letzte Anstoß zu einem Suizid kann manchmal eine Banalität sein – ein schlechtes Prüfungsergebnis, eine enttäuschende SMS, ein Streit mit einem Freund oder die kritische Anmerkung einer Lehrperson.

Suizid einer Lehrperson

Der Suizid einer Lehrperson überfordert meist die Schule vor Ort. Mögliche Reaktionen im Kollegium, die parallel ablaufen können:

- Beim Suizid einer Lehrkraft entstehen im Kollegium und in der Behörde starke, teilweise gegensätzliche Gefühle
- Schock, Trauer, Wut
- Schuldgefühle
- Erschöpfung

Neben ihrer persönlichen Betroffenheit müssen die Lehrpersonen aber „funktionieren“, weil sie für ihre Schüler verantwortlich sind. Darum benötigen Lehrpersonen bei einem Kollegensuizid meist professionelle Unterstützung. Die Schule sollte deswegen frühzeitig externe fachliche Unterstützung hinzuziehen. Das kann durch die Notfallseelsorge oder durch ein regionales Kriseninterventionsteam (kann bei der Polizei erfragt werden) gesichert werden.

Mögliche Reaktionen in den Klassen:

- Bei vielen Schülern stellt sich rasch die Schuldfrage
- Sie stellen sich als mögliche Ursache des Suizids selber in Frage und entwickeln massive Schuldgefühle, die Dritten nicht sofort kommuniziert werden; das ist vor allem der Fall, wenn sich eine autoritäre Lehrperson suizidierte, welche die Klassen stark dominiert hatte
- Eine andere Schülergruppe entwickelt Aversionen gegen die verstorbene Lehrperson; oft sind das Kinder / Jugendliche, die zur Lehrkraft eine gute Beziehung hatten und den Suizid als eine Art Betrug ihnen gegenüber empfinden
- Oft gibt es einzelne Kinder, die in ihrem Familien- oder Freundeskreis bereits einmal mit einem Suizid konfrontiert wurden; dieser wird jetzt neu erlebt

Mögliche Reaktionen der Hinterbliebenen:

- Probleme entstehen in vielen Fällen auch zwischen den Hinterbliebenen der Trauerfamilie und den Schülern
- Die Familie deutet allfällige Unterrichtsprobleme der verstorbenen Lehrperson dann so, dass die Schüler mit ihrem Verhalten die Lehrperson in den Tod getrieben hätten

Es ist deswegen empfehlenswert, für die Schüler während der Familientrauerfeier oder zu einem anderen Zeitpunkt eine eigene Trauerfeier zu gestalten.

Art und Ort des Todes / Anrecht auf Information

Die Frage nach dem «Was hat den Tod verursacht?» – ist für die Trauerverarbeitung der Betroffenen sowie die Trauerbegleitung von Bedeutung.

Ist der Tod...?

- Die natürliche Folge eines langen, hoffentlich erfüllten Lebens
- Absehbar, beispielsweise aufgrund einer längeren, lebensbedrohlichen Erkrankung
- Völlig überraschend und somit plötzlich
 - durch ein Unglück (etwa Blitzeinschlag)
 - einen Unfall (z.B. im Verkehr, Betriebsunfall) oder
 - Gewalteinwirkung (Verbrechen) eingetreten
 - oder eben durch einen Suizid

Bei einem plötzlich eingetretenen Todesfall trifft es die Angehörigen wie «aus heiterem Himmel» und somit völlig unvorbereitet. Es blieb keine Zeit, voneinander Abschied zu nehmen, dem Verstorbenen und seinen Angehörigen wurde der Abschied gewaltsam genommen. Erwachsene, Kinder und Jugendliche fühlen sich in einer solchen Situation hilflos ausgeliefert. Insbesondere Gewalttaten und Suizide traumatisieren Angehörige. Die Gedanken kreisen unaufhörlich um das Geschehene.

Dabei beschäftigen Fragen wie z.B.:

- Was musste der Verstorbene in seinen letzten Stunden ertragen?
- Warum konnte das Unglück nicht verhindert werden?

Grundsätzlich:

- Kinder und Jugendliche haben ein Recht zu erfahren, wodurch ein ihnen nahestehender Mensch gestorben ist
- Die Todesursache muss ihnen deshalb developmentsgerecht mitgeteilt, jedoch nicht in allen Details geschildert werden
- Das Kind braucht zunächst «nur» die Information, dass beispielsweise der Vater gestorben und nun tot ist
- Bei kleinen Kindern muss erklärt werden, was es bedeutet, wenn ein Mensch «tot» ist (vgl. nachfolgendes Beispiel)

- Fragen von Kindern / Jugendlichen sollten ernst genommen und developmentsgerecht beantwortet werden. Im Zweifelsfall hilft auch eine Rückfrage z.B. mit: „Wie stellst DU es Dir denn vor?“ (vgl. nachfolgendes Beispiel)

Konkret:

*„N.N. atmet und spricht nicht mehr. Er kann nichts mehr sehen, hören, fühlen.“
Spüren Kinder, dass sie jederzeit fragen dürfen und auch sollen, so werden sie, ihrem eigenen Verarbeitungstempo folgend, weitere Fragen stellen:*

„Woran oder wieso ist N.N. gestorben?“

Nun fragt das Kind nach der Ursache des Todes. Auch hier gilt wieder: so viel Information wie nötig, so wenig wie möglich – dadurch wird eine Überforderung vermieden. Dem Kind kann nun erklärt werden, dass N.N. mit seinem Fahrrad einen schlimmen Unfall hatte und dabei so schwer verletzt wurde, dass kein Arzt mehr helfen konnte. Einige Tage später fragt das Kind vielleicht:

„Aber wie ist der Unfall passiert?“

Die Fragen des Kindes spiegeln seinen inneren Auseinandersetzungsprozess wider und geben der begleitenden Lehrperson wertvolle Auskunft darüber, mit welchen Gedanken es sich gerade beschäftigt. Nicht zuletzt deshalb ist es gut, wenn Kinder möglichst viele Fragen stellen.

Betroffenheit bei einem Suizid im Rahmen der Klasse / Schule

Die Nachricht über den Suizid (oder allgemein Tod) eines Schülers aus der (Parallel-) Klasse oder aus der gleichen Schule kann bei den Schülern unterschiedliche Gefühle und Assoziationen bezüglich des Verstorbenen auslösen. Je nachdem in welcher Beziehung sie zum Verstorbenen gestanden sind...

Beispiel:

- Gleicher Schulweg
- Partner bei der Projektarbeit
- Größter Vertrauter
- Ärgster Feind
- Im gleichen Sportclub/Musikverein
- Geschwister gut gekannt
- Verliebt

Dabei entstehen Spannungen im Zusammenhang mit Unerledigtem und / oder es kommen eigene Erlebnisse mit dem Tod dazu und Fragen über das Wie, Wann, Wo tauchen auf. Das bestimmt den Umgang mit Betroffenen.

So können auch Schüler, die mit dem Verstorbenen wenig Kontakt hatten, auffallend reagieren. Auch der Lehrkörper wird vom Tod eines Schülers anders und intern unterschiedlich betroffen sein. Trauer werden vor allem die Lehrpersonen empfinden, die mit dem Verstorbenen direkt zu tun hatten.

Besonders beim Tod einer sehr aktiven Lehrperson oder einer Fachperson, die in verschiedenen Klassen unterrichtete, ist die Schule als Gemeinschaft betroffen und gefordert. Das bestimmt den Umgang mit Betroffenen.

- Zusätzlich betrifft es den Lehrkörper unterschiedlich je nach Art der Beziehungen zum Verstorbenen
- Allenfalls kommen «alte Geschichten» mit Tod und Sterben oder Unverarbeitetes aus der eigenen Biografie ins Bewusstsein

Um der unterschiedlichen Nähe der Lehrpersonen zum Verstorbenen gerecht zu werden, sollten zunächst einfache, unaufdringliche Zeichen der Trauer angeboten werden (z.B. Mitgefühl zeigen, Trost spenden, Trauerkarte schreiben, Kerze anzünden etc.). Zusätzlich kann Kollegen, die mit dem Verstorbenen freundschaftlich verbunden waren, eine Entlastung / freie Zeit zur vertieften Trauer angeboten werden.

Auch Schüler reagieren unterschiedlich auf den Tod einer Lehrperson. Dabei ist es wichtig, rasch über den Tod und die damit verbundenen Veränderungen im Unterrichtsablauf zu informieren. Die unterschiedliche Bedeutung einer Lehrperson für die Schüler prägt ihren Trauerprozess. Ob die Lehrperson Vorbild, Coach, Kumpel oder Projektionsfläche für Aggressionen war, hat Einfluss auf die Intensität und den Ablauf des Trauerprozesses.

Dabei gilt:

- Alle Schüler sollten in ihrer je unterschiedlichen Trauer begleitet werden
- Es ist besonders auf diejenigen zu achten, die der Lehrperson ablehnend gegenüberstanden. Sie brauchen einen Ort, an dem sie über ihr schlechtes Gewissen oder ihre Schuldgefühle reden können.

Überbringung der Todesnachricht

Für die Lehrperson kann es sehr belastend sein, einem Kind / Jugendlichen anzukündigen, dass ein ihm nahestehender Mensch gestorben ist.

- Die harte Realität nicht mit vagen Formulierungen entschärfen
- Wenn es auch für Erwachsene schwierig ist, das Wort «gestorben» zu verwenden, Kinder verstehen es trotzdem viel leichter
- Sie schätzen Ehrlichkeit, fassen Vertrauen und können so offener über ihre Betroffenheit sprechen

Die Überbringung einer schlechten Mitteilung, wie die einer Todesnachricht, stellt eine hohe Anforderung an die Lehrperson. Trotzdem soll die Überbringung der Todesnachricht so rasch wie möglich geschehen. Darum ist es wichtig, zielgerichtet und umsichtig möglichst viele Mitglieder der Schule gleichzeitig zu informieren. Das verhindert die Verbreitung von Teilwahrheiten und Gerüchten über SMS, Handy etc..

Wenn die Nachricht am Morgen zur Unterrichtszeit überbracht wird, ist es wichtig, dass die Schulzeit nicht verkürzt wird. Es wäre schlecht, wenn die belasteten Schüler nach Hause kommen, ohne dass jemand zuhause zum weiteren Gespräch zur Verfügung stünde. Es empfiehlt sich zudem, für die betroffene Klasse oder sogar für die ganze Schule eine Kurzinformation an die Eltern zu schreiben.

Konkret:

Haben Sie nicht den Anspruch, dieses Gespräch alleine führen zu müssen, bitten Sie die Schulleitung / Kollegen / Pfarrer oder Eltern um Unterstützung. Das gibt Ihnen Sicherheit und dieses Gefühl spiegelt sich bei den Kindern / Jugendlichen wider. Wenn Sie zu zweit oder gar zu dritt sind, können Sie individuell auf die Kinder eingehen, zum Beispiel, wenn ein Kind darum bittet, den Raum vorübergehend verlassen zu dürfen.

- *Kommunizieren Sie nur gesicherte Fakten*
- *Seien Sie ehrlich, die Mitarbeitenden/Schüler haben ein Recht darauf, die Wahrheit zu erfahren*
- *Gestehen Sie auch Ihre Unwissenheit ein*
- *Lassen Sie alle Fragen zu*
- *Beantworten Sie die Fragen nur so weit, wie es die Privatsphäre der Betroffenen nicht tangiert, im Zweifelsfall ist weniger mehr*
- *Informieren Sie zudem über die allenfalls auftretenden Belastungsreaktionen.*

Äußere und innere Vorbereitung:

Die übliche Sitzweise sollte durchbrochen werden, indem alle Kinder beispielsweise in einem Stuhlkreis zusammenfinden. Es muss auch nicht in der üblichen Unterrichtssprache gesprochen werden und die Schüler müssen nicht «aufstrecken».

Vor dem Sprechen ist hilfreich:

- Mehrmals tief durchatmen
- Den festen Boden unter den Füßen spüren
- Sich die ersten Sätze gut überlegen
- Und dann frei sprechen

Konkret:

„Ich muss euch heute eine sehr traurige Mitteilung machen. <N.N.> ist gestern Nachmittag mit seinem Fahrrad verunglückt und nach diesem schweren Unfall gestorben.“

Wenn die Unfallursache nicht bekannt ist:

„Wir wissen nicht, wie es zu dem Unfall kam. Es gibt wohl einige Gründe dafür. Vielleicht war jemand unkonzentriert oder versuchte auszuweichen. Aber das sind nur Vermutungen. Manchmal passieren Unfälle einfach.“

- Setzen Sie sich im weiteren Gesprächsverlauf nicht unter Druck, indem Sie nach den «richtigen Worten» suchen
- Sie müssen sich nicht «zusammenreißen» und krampfhaft versuchen, Ihre Tränen zurückzuhalten
- Die Kinder dürfen Ihre eigene Betroffenheit durchaus spüren, sehen und erleben
- Gestehen Sie sich zu, «Fehler» machen zu dürfen
- In Krisensituationen ist zeitnahes Handeln gefragt und wer handelt, macht Fehler
- Seien Sie ehrlich. Kinder haben ein Recht darauf, die Wahrheit zu erfahren
- Dies bedeutet nicht, alle Details (z.B. bei Suizid / Verkehrsunfall) zu schildern
- Gestehen Sie auch Ihre Unwissenheit ein
- Erzählen Sie nur das, wovon Sie selbst überzeugt und worin / womit Sie somit glaubwürdig sind, vor allem wenn es um religiöse Überzeugungen geht

Lassen Sie alle Fragen der Kinder zu. Beantworten Sie die Fragen nur so weit, wie die Kinder danach fragen oder so weit es die Privatsphäre der Betroffenen nicht tangiert. Im Zweifelsfall ist weniger mehr. Sie können darauf vertrauen, dass die Kinder weitere Fragen stellen, wenn sie mit Ihren Antworten noch nicht zufrieden sind.

Wechseln Sie im Gespräch von der Sachebene auf die Gefühlsebene:

„Wie geht es euch mit dieser traurigen Nachricht? Möchte hierzu jemand etwas sagen?“ Gehen Sie davon aus, dass manche Kinder möglicherweise geschockt sind, sich spontan noch gar nicht mitteilen können, andere Kinder wiederum sehr heftig reagieren. Alles ist möglich und alles ist «richtig». Denn die Trauerreaktionen sind sehr unterschiedlich.



Kerzen können in Farbe, Größe und Anzahl variantenreich eingesetzt werden. Sogar das Anzünden (wer soll das tun?) und das Ausblasen (wer getraut sich, wem ist es wichtig?) sollen gut überlegt sein.

Erste Symbolhandlung

Geben Sie nach der Überbringung der Todesnachricht den Kindern / Jugendlichen die Möglichkeit, im Rahmen der Klasse von sich und ihren Gefühlen zu sprechen.

Hierzu eignen sich insbesondere Symbolhandlungen,

- da sie keiner großen Worte bedürfen
- sie Verunsichernden (Gesprächs-) Situationen eine haltende Struktur geben
- die Betroffenen etwas tun können
- meist mit den Händen oder einer Bewegung in die Handlung kommen
- andere dabei beobachten können
- sich mit einer wiederholenden Handlung sicherer fühlen

Beispiel:

Alle Kinder sitzen im Kreis. Ein Teelicht (in einem Glas, das nicht heiß werden darf) wird von Hand zu Hand gereicht. Wer das Licht in seinen Händen hält, kann (muss aber nicht) etwas sagen, wie etwa:

„Ich bin total traurig!“ oder „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll...“ oder „Ich will nichts sagen“.

Zum Abschluss soll eine kurze Moderation (evtl. Gedicht, ein Trostwort, bei einer konfessionellen Feier allenfalls ein Gebet) gesprochen werden oder eine passende Musik macht den Abschluss. Das Teelicht wird an den leeren Platz des Verstorbenen gestellt.

- Beobachten Sie die Kinder / Jugendlichen; wenn ein Kind einen sehr verstörten Eindruck auf Sie macht, sorgen Sie dafür, dass es so lange unter der Aufsicht eines Erwachsenen bleibt, bis seine Eltern eintreffen
- Informieren Sie die Kinder / Jugendlichen / Erziehungsberechtigten, dass es ihnen in den nächsten Tagen aufgrund der traurigen Mitteilung schlecht gehen könnte.
- Dabei sind Gefühle von Trauer, Ohnmacht, Wut, Angst jedoch normale Reaktionen auf ein solches Ereignis
- Vergewissern Sie sich darüber, ob jemand nach Unterrichtsende zuhause für die Kinder da ist
- Überlegen Sie mit den Kindern, an wen sie sich wenden können, wenn die Erziehungsberechtigten erst später von der Arbeit kommen (z.B. Nachbarn, Freunde, Verwandte, etc.)

Eigene Betroffenheit / Psychohygiene beachten:

Nach dem Gespräch mit den Kindern / Jugendlichen ist es empfehlenswert, dass Sie mit einer Person, zu der Sie Vertrauen haben, die Gesprächssituation besprechen:

- „Wie ist es mir ergangen?“
- Was war für mich besonders schwer?
- Was brauche ich für die nächste Zeit an Unterstützung?“

Besonders beachten bei der Kommunikation über Suizid

In manchen Situationen entsteht nach dem Suizid der Druck, den Kindern / Jugendlichen zu verschweigen, was sich ereignet hat, weil Ratlosigkeit darüber besteht, wie man das Geschehene erklären soll.

Dann besteht jedoch die Gefahr zu lügen. Leider kommt es sogar vor, dass Kindern und Jugendlichen nichts gesagt wird. Die Schwierigkeit beim Vermeiden einer wahrheitsgetreuen Erklärung besteht darin, dass Kinder und Jugendliche meist trotzdem herausfinden, was wirklich passiert ist. Jemand wird entweder aus Versehen oder unter Druck mit der Wahrheit herausplatzen. Im ungünstigsten und damit sehr belastenden Fall wird das Kind damit gehänselt: „Ich weiß, was mit deinem Freund wirklich passiert ist.“

Zeitgerechte und wahrheitsgetreue Information gehört also zum korrekten Umgang mit den Betroffenen:

- Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche verstehen, was passiert ist
- Selbst wenn Einzelheiten schmerzlich oder auch nebensächlich erscheinen mögen, ist es für sie wichtig zu erfahren, was, wo, wann und wie passiert ist und – ganz wichtig – wie es weitergehen wird
- Sonst belastet die oft diffuse Fantasie zusätzlich
- Manchmal denken Kinder auch, dass man sie deshalb nicht informiert hat, weil sie schuld sind – sie haben es verursacht, so ihre Schlussfolgerung
- Oder es kommt vor, dass ihre Vorstellungskraft die Informationslücken ausfüllt - meist ist das, was sie sich vorstellen, schlimmer als die Wirklichkeit

Das „Warum?“ bleibt in der Entscheidung des Suizidenten (als Verzweilungstat und nicht als Freitod) und in der Privatsphäre der Familie.

Elternbriefe / Elternabend

Viele Eltern fühlen sich von der Situation überfordert, wenn ihr Kind / Jugendlicher mit der Todesnachricht nach Hause kommt, denn

- Sie fühlen sich als nicht direkt Betroffene abseits vom eigentlichen Geschehen
- Ihnen fehlen wichtige Informationen, um dieses zu deuten
- Sie erleben ihr Kind / ihren Jugendlichen vielleicht mit Leiden
 - Veränderungen im Schlafrhythmus
 - mit Appetitlosigkeit
 - Unruhe
 - Gereiztheit
 - und weiteren akuten Belastungsreaktionen

Daraus entsteht bei den Erziehungsberechtigten allenfalls der Leidensdruck, etwas zur Besserung der Situation zu unternehmen. Es hilft daher, die Eltern so rasch wie möglich kompetent zu informieren. Ein Elternabend am Tag nach dem Geschehen ist sinnvoll.

Wenn das Todesereignis in den Ferien liegt, kann mittels eines Eltern-Briefes informiert und zu einem Informationsabend noch in der ersten Schulwoche eingeladen werden. Die Moderation sollte von einer nicht betroffenen Person übernommen werden. Im Akutfall könnten auch Personen aus anderen Bereichen hinzugezogen werden (Polizei, Rettungsdienst, Notfallseelsorge, CareTeam, Schulpsychologe, Schularzt). Sie tragen zu einer sachlichen Informationsvermittlung, sowie zu einer objektiven Beurteilung des weiteren Verlaufs des Geschehens bei.

Abschied im Rahmen der Schule

Verständlicherweise möchten die Angehörigen häufig für sich trauern. Damit sind jedoch die Mitschüler und Lehrpersonen sich selbst überlassen, sofern sie nicht aktiv nach Hilfe bei der Trauerbegleitung suchen. Zudem kann beim Abschied eines Kindes / Jugendlichen in der meist kirchlichen Bestattungsfeier

kaum auf das kindliche / jugendliche Erleben eingegangen werden. Deshalb empfiehlt sich eine Parallelfeyer (Gedenkminute, über- / konfessionelle Trauerfeier, Gedenkfeier am Ort des Geschehens), welche zu den Kindern / Jugendlichen passt und ihnen (und dadurch indirekt auch ihren Eltern) Gelegenheit gibt, auf ihre Weise Abschied zu nehmen.

Bei jugendlichen Trauernden empfiehlt es sich, ihnen den Rahmen für einen eigenen Abschied zu schaffen oder ihnen Aufträge zu geben für die Abschiedsfeier.



Holzscheiben, -stücke, spähne können mit den entsprechenden Worten oder Gedanken z.B. geschichtet, verteilt, bemalt, geteilt oder verbrannt werden.

Zum Beispiel:

„Bereitet feine Holzspäne vor, gebt jedem Besucher einen ab, am geeigneten Ort werden diese in einem Ritual verbrannt ...“.

Wenn Ort und Zeitpunkt klug gewählt sind, dann ergibt sich anschließend:

- eine gemeinsame Zeit des Rückmarsches / der Rückfahrt
- ein Umtrunk
- eine ungezwungene Erinnerung an die letzten gemeinsamen Erlebnisse

Dadurch erleichtert sich die Rückkehr in den Alltag. Es fordert Mut und Gelassenheit, auf die notwendige trauerfreie Zeit hinzuweisen und diese auch zuzulassen.

Alternativ: Lehrpersonen sorgen dafür, dass Kinder / Jugendliche abgeholt und begleitet werden und geben bei dieser Gelegenheit den Erziehungsberechtigten geeignete hilfreiche Unterlagen mit.

Gedenk- / Schweigeminute

Eine Gedenk- / Schweigeminute ist eine sinnvolle und einfache Möglichkeit, um die mit dem Tod ausgelöste Sprachlosigkeit zum Ausdruck zu bringen.

Hilfreich ist es, folgendes sorgfältig zu planen:

- Zeitpunkt (was findet vorher, was nachher statt)
- Ort (was eignet sich an Raumbedarf, ohne Lärmemissionen, ohne zufälliges Hereinplatzen Unbeteiligter, Outdoor, Indoor, sitzen, stehen)
- Adressaten (wer, allenfalls aufgeteilt nach Hierarchie oder Nähe zum Verstorbenen, Gäste, Fachpersonen*)
- «Dekoration» (Kerzen, Blumen, Bilder des Verstorbenen, Kondolenzbuch, Schreibzeug auf einem Tisch)

*Dabei sollte die Schulleitung oder eine geeignete verbündete Person moderieren und in diese Gedenk- / Schweigeminute mit ein paar einleitenden Worten einführen.

Es braucht als minimale Struktur:

1. Nennung des Anlasses
2. Namentliche Erwähnung des Verstorbenen (vollständiger Name und allenfalls der in der Schule bekannte Rufname)
3. Zur gemeinsamen Schweigeminute wird eingeladen (allenfalls mit dem

angekündigten Beginn: „Wenn die Musik beginnt, sind wir alle still“)

4. Den Abschluss des gemeinsamen Schweigens durch geeignete Worte
5. Die Nennung des „wie geht es nun weiter...“

So wird zwar kurz, aber ehrlich auf die unterschiedliche Betroffenheit, die Unsicherheit gegenüber Glauben und Gebet und auf die Hilflosigkeit gegenüber dem Geschehen reagiert. Allenfalls können anschließend hilfreiche Unterlagen über Trauerreaktionen, Akute Belastungsreaktionen und Hilfsangebote, HelpLines, Notfalladressen abgegeben werden.

Multireligiöse / überkonfessionelle Feier

Die unterschiedliche Vorstellung von Göttlichkeit bedingt große Sorgfalt. Dabei beachten:

- Die multireligiöse / überkonfessionelle Feier sollte in der Art gestaltet werden, dass niemand von der anderen Religion vereinnahmt wird
- Gebete / liturgische Texte werden nicht gemeinsam gesprochen
- Auf das gemeinsame Singen von Liedern wird dann verzichtet, wenn diese von der jeweiligen Glaubenstradition geprägt sind

Die Feier kann sehr frei, aber mit einer klaren Struktur (Eröffnung, Anliegen, Abschluss) gestaltet werden. Als mögliche Symbolhandlungen sind neutral:

- Austeilen von Blumen
- Entzünden von Kerzen
- Hinlegen von Wünschen
- Abspielen von Instrumental-Musik (manchmal empfiehlt es sich, die Lieblingsmusik der verstorbenen Person einzusetzen und die Botschaft des Songtextes aufzunehmen; vgl. Praxisbeispiel 4: Urs & Simone)
- Gemeinsames Schweigen

Zu jedem der vorgesehenen Elemente der Feier müssen die zuständigen Religionsvertreter zustimmen. Das verhindert einen allfälligen Konflikt im Rahmen der Feierlichkeit.

Detaillierte Absprachen sind wichtig über:

- Zeitpunkt (was findet vorher, was nachher statt)
- Ort (was eignet sich an Raumbedarf, ohne Lärmemissionen, ohne

zufälliges Hereinplatzen Unbeteiligter, Outdoor, Indoor, sitzen, stehen)

- Sitzordnung
- Gäste
- Beteiligung / Adressaten (wer, allenfalls aufgeteilt nach Hierarchie oder Nähe zum Verstorbenen, Gäste, Fachpersonen*)
- «Dekoration» (Kerzen, Blumen, Bilder der Verstorbenen, Kondolenzbuch, Schreibzeug auf einem Tisch)
- Kollekte (Zweck, Schalen oder Körbchen zum Einsammeln)
- Technik (Beleuchtung, Mikrofon-Anlage), Wind- / Regenschutz, „altarähnliches Zentrum“ in der Front (Tisch, Tuch, Pult, Notenständer)

**Schulleitung in Zusammenarbeit mit den zuständigen Religionsvertretern
Hilfreich kann sein, entweder als Team die Feier je gleichberechtigt zu gestalten oder sich als Gast bei der einen Religionsgemeinschaft einfügend nur zu beteiligen.*

Konfessionelle Feier

Im Rahmen einer konfessionellen Bildungseinrichtung ist allenfalls eine interne konfessionelle Abschiedsfeier erwünscht.

Ziele dabei könnten sein:

- Die beteiligten Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen sollen möglichst mit allen Sinnen anwesend sein
- Ihre individuelle Trauer wahrnehmen und ausdrücken können
- Sich ernst genommen fühlen in ihren zum Teil fremden oder unterschiedlichen Gefühlen
- Zweifel, Verzweiflung, Leere, Wut auf Täter oder auf eine höhere Macht, Hoffnung dürfen Platz haben

Die Feier kann frei, aber mit einer klaren Struktur (Eröffnung, Anliegen, Abschluss) gestaltet werden. Als mögliche Symbolhandlungen sind geeignet:

- Austeilen von Blumen
- Entzünden von Kerzen
- Hinlegen von Wünschen / Gebeten
- Abspielen von Instrumental-Musik (manchmal empfiehlt es sich, die Lieblingsmusik der verstorbenen Person einzusetzen und die Botschaft des Songtextes aufzunehmen; vgl. Praxisbeispiel 4: Urs & Simone)
- Gemeinsames Schweigen, Beten, Singen

Detaillierte Planung lohnt sich zu:

- Zeitpunkt (was findet vorher, was nachher statt)
- Ort (was eignet sich an Raumbedarf, ohne Lärmemissionen, ohne zufälliges Hereinplatzen Unbeteiligter, Outdoor, Indoor, sitzen, stehen)
- Sitzordnung
- Gäste
- Beteiligung / Adressaten (wer, allenfalls aufgeteilt nach Hierarchie oder Nähe zum Verstorbenen, Gäste, Fachpersonen*)
- «Dekoration» (Kerzen, Blumen, Bilder der Verstorbenen, ein Kondolenzbuch, Schreibzeug auf einem Tisch)
- Kollekte (Zweck, Schalen oder Körbchen zum Einsammeln)
- Technik (Beleuchtung, Mikrofon-Anlage), Wind-Regenschutz, „Altarähnliches Zentrum“ in der Front (Tisch, Tuch, Pult, Notenständer)

** Schulleitung in Zusammenarbeit mit dem entsprechenden Religionsvertreter*

Achtung Stolpersteine:

- Zu rasche Vertröstung aus den heiligen Schriften (z.B. aus dem biblischen Wort heraus: «...alles hat seine Zeit... Geborenwerden hat seine Zeit, Sterben hat seine Zeit...» (Prediger 5, 3) Solche vorschnellen Vertröstungen nehmen die Tragik des unzeitgemäßen Todes nicht ernst.
- Die Ausrichtung auf eine Altersgruppe verunmöglicht eventuell den Zugang zu einer anderen
- Die Beschränkung auf Wort (und Schweigen) und Musik verhindert den eigenen kreativen Zugang zur Trauer
- Ort und Zeitpunkt müssen vorsichtig ausgewählt werden, damit Ablenkung durch Passanten, Flug- oder Baulärm und ähnliches minimiert werden kann
- Es gibt Kinder / Jugendliche, die von ihren Eltern geschützt werden möchten und nicht an einer Feier auf dem Friedhof teilnehmen dürfen
- Aus Rücksicht auf solche Kinder / Jugendlichen könnte der Trauerort verlegt werden, damit diesen Betroffenen nicht ein wesentlicher Teil des Trauerprozesses fehlt
- Die Teilnahme an einer Symbolhandlung oder an einem Nachsprechen eines Textes soll freiwillig sein
- Wenn Kinder / Jugendliche nicht mitmachen möchten, sollte eine Alternative in der Nähe angeboten werden, die ebenfalls von Lehrpersonen betreut wird; das gibt die Möglichkeit, dennoch „dabei“ zu sein



Manchmal eignet sich der Todesort nicht als Gedenkort: zu weit abgelegen, nicht für alle Trauernden erreichbar, zu gefährlich, zu frequentiert, gesperrt. Dann sollte ein Ersatzstandort gefunden werden, welche jederzeit unbeobachtet und legal besucht werden kann..

Abschiedsfeier am Ort des Geschehens

Eine erste Abschiedsfeier am Ort des Unfalls / Todesfalls kann hilfreich oder sehr belastend sein. Zu rasches Abschiednehmen verhindert allerdings die Auseinandersetzung mit dem Verlust. Es empfiehlt sich daher, bei einem tragischen Tod und besonders bei Suizid mehrmals einen Abschied zu feiern (z.B. eine Woche nach dem Tod, nach einem Monat, am Namenstag oder Geburtstag des Verstorbenen, vor Abschluss des Schuljahres, am Todestag). Das nimmt der einzelnen Feier die Schwere und die unerfüllbar hohen Erwartungen.

- Der Unfall- / Todesort sollte durch die Feier seine Besetztheit mit Trauer verlieren können
- Wenn das nicht geht, ist ein vergleichbarer, neutraler Ort zu wählen (Wald, Wiese, Flussufer, Kapelle, offenes Feld)
- Der Todesort sollte längerfristig nicht als Gedenk- respektive Trauerort etabliert werden*

**Der Unglücksort sollte keinesfalls dauerhaft gekennzeichnet werden, beispielsweise durch einen dort gepflanzten Baum oder eine beschriftete Säule. Dadurch wird ein „heiliges“ Denkmal gesetzt, das unaufhörlich an das tragische und traurige Ereignis erinnert. Nachkommende Kinder, Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern werden damit konfrontiert, ohne hierzu einen Bezug zu haben.*

Beispielsweise ist es besser:

- Den Unglücksort in der Anfangszeit mit einem schwarzen Seidentuch, einer Rose oder einem Windlicht möglichst dezent zu gestalten
- An einem zentralen, ruhigen Bereich in der Einrichtung sollte dann ein sogenannter „Ort der Trauer,“ nach den Ideen und Wünschen der Kinder / Jugendlichen gestaltet werden
- Im Idealfall löst ein interner Gedenk- / Trauerort den negativ besetzten Unglücksort langsam ab, wodurch dieser an Präsenz verliert

Helfender Umgang mit „Traumatisierten“

Eine erstaunlich große Zahl von Kindern / Jugendlichen (manche Fachautoren sprechen von rund 25%) erlebt zwar ein „traumatisches“ Ereignis, welches jedoch nicht zwangsläufig krankmacht. Am häufigsten sind das körperliche Angriffe, Verletzungen und schwere Unfälle. Dabei ist nicht entscheidend, wie gravierend das traumatische Ereignis an sich war, sondern die Art, wie das Kind das Erlebnis subjektiv bewertet.

Je hilfloser es sich fühlte, desto höher ist das Risiko, eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) zu entwickeln. Als schlimmste Ursachen für eine PTBS gelten sexuelle und körperliche Misshandlungen und Folter. Fast die Hälfte der davon Betroffenen zeigt eine PTBS. Nach Verkehrsunfällen erkranken rund 15 bis 20%. Auf lebensbedrohliche Krankheiten, wie zum Beispiel

Krebs, reagieren rund 10% der betroffenen Kinder und Jugendlichen mit einer PTBS. Zusätzlich zeigen viele eine depressive Störung, werden suchtmittelabhängig oder hegen massive Suizidgedanken.⁴

Zum Glück verarbeitet ein Großteil der Betroffenen ein „traumatisches“ Ereignis relativ gut. Am geringsten ist das Risiko für eine PTBS, wenn das Ereignis (z.B. Vermisst nach Lawinenniedergang) nicht auf menschliche Gewalt oder Fahrlässigkeit zurückgeht oder wenn das Ereignis keine Schuldgefühle auslöst. Auch emotionale Stabilität und eine stützende soziale Umgebung sind sehr hilfreich

Im Umgang mit allenfalls Traumatisierten, die jemanden vermissen oder nach Todesfall, Suizid, schwerem Unfall, Brand, Hochwasser, Flucht oder auch nach körperlicher Misshandlung, Folter, sexueller Grenzverletzung hat sich folgendes Verhalten von Betreuenden bewährt:

- Nicht bedrängende Bereitschaft zum Gespräch zeigen
- Ehrliche Antworten geben
- Immer wieder gestellte Fragen geduldig beantworten
- Alle Reaktionen, Gedanken und Gefühle als angemessen zulassen
- Keine unrealistischen Versprechungen zusagen
- Nonverbale Äußerungen fördern
- Vermeidungsstrategien beachten und umlenken
- Veränderungen im Alltag erklären
- verlässliche Tagesabläufe und Strukturen garantieren
- Engen Austausch zwischen Schule und Elternhaus pflegen
- Die mögliche «Rückkehr» in frühere traumatische Erinnerungen als mögliches Symptom erklären
- Körperliche Symptome beachten
- Regression und „Kind“ sein zulassen
- Professionelle Hilfe aufsuchen bei Verdacht auf PTBS

Nach „traumatischen“ Ereignissen entwickeln Menschen eine Reihe von Symptomen. Diese Symptome verursachen zwar enormes Leid, sind aber in der ersten Zeit normale Reaktionen auf eine außergewöhnliche Belastung. Zu diesen Akuten Belastungsstörungen oder Belastungsreaktionen gehören nachfolgende Symptome.

Körperliche Reaktionen:

- Schwindel, Schwächegefühl
- Erhöhter Blutdruck
- Schüttelfrost
- Müdigkeit
- Muskel-, Nervenzucken
- Hyperventilation
- Taubheitsgefühl
- Gefühl, nicht im eigenen Körper zu sein
- Schlafstörungen
- Schreckhaftigkeit
- Übertriebene Aufmerksamkeit
- Motorische Unruhe

Psychische / kognitive Reaktionen:

- Angst
- Gefühllosigkeit (emotionale Taubheit)
- Schlafstörungen
- Verwirrung
- Eingeschränkte Wahrnehmung
- Konzentrationsschwäche
- Unfähigkeit, sich an Teile des Erlebten zu erinnern
- Sich aufzwingende Wiedererinnerungen wie: Bilder, Geräusche, Gerüche
- Intrusives Wiedererleben (d.h. nicht vorhersehbare und kontrollierbare, leidvolle Erinnerungen an das Trauma)
 - Das traumatische Ereignis wird in Form von wiederkehrenden Bildern, Gedanken oder Träumen erlebt
 - Dabei entsteht ein Gefühl, das Trauma wieder zu erleben

Verhaltensänderungen:

- Abkapseln, Rückzug
- Gereiztheit, Aggressivität
- Übertriebene Schreckreaktionen
- Hektik, Ruhelosigkeit
- Hunger oder Appetitlosigkeit
- Überempfindlichkeit

- Verleugnung (tun, als wäre nichts passiert)
- Dissoziation (Ausklammern des Ereignisses)
- Reizvermeidung (bezogen auf das Erlebte): Gedanken, Gefühle, Orte, Personen, d.h. Vermeidung von
 - Gedanken
 - Gefühlen
 - Orten
 - Personen, die an das Trauma erinnern
- Deutliche Symptome von Angst oder erhöhter Übererregung,
 - Konzentrationsschwierigkeiten

Sind jedoch nach vier Wochen weiterhin intensive Symptome wie intrusives Wiedererleben, erhöhte Übererregung und Vermeidung feststellbar, kann eine PTBS vorliegen. Dazu gehören folgende Symptome:

Bei Kindern / Jugendlichen:

1. Intrusives Wiedererleben
 - Wiederholung des Traumas im Spiel, ohne kreative Veränderung des Spiels und Verringerung der Angst
 - Wiederholte Erinnerung des traumatischen Ereignisses
 - Alpträume
 - Psychische Belastung bei der Konfrontation mit Hinweisreizen
2. Vermeidung
 - Verminderung der psychischen und sozialen Sensibilität
 - Einengung des Spielverhaltens
 - Sozialer Rückzug
 - Eingeschränkte Bandbreite der Gefühle
 - Regression auf frühere Entwicklungsstufen
3. Erhöhte Übererregung
 - Nächtliche Angstzustände und Alpträume
 - Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten
 - Verminderte Konzentration
 - Übermäßige Wachsamkeit
 - Schreckhaftigkeit

Entwicklungsbezogene Traumafolgestörung:

- Mehrfaches oder chronisches Erleben traumatischer Situationen wie

- Trennungstrauma, tätliche oder sexuelle Gewalt
- Emotionaler Missbrauch
- Zeugenschaft von Gewalt und Tod

Dabei werden Gefühle von intensiver Wut, Angst, Verrat, Resignation, Scham und Verlust des Vertrauens empfunden.

- Gleichbleibende dysfunktionale Reaktionen auf Trauma bezogene Auslösereize
 - Gefühlsmäßig: Wut, Angst und Resignation;
 - Somatisch: Motorische Unruhe
 - Verhältnismäßig: Nachspielen des erlebten Traumas, selbstverletzendes Verhalten
 - Kognitiv: Denken, dass das Trauma wieder passieren wird, Verwirrtsein, Dissoziation (Ausklammern des Ereignisses)
 - In Beziehungen: Sich anklammern oder überangepasstes Verhalten, Misstrauen
 - Sich selbst zuschreibend: Selbsthass und Schuldgefühle
- Ständige negative Erwartungshaltung
 - Negative Selbstzuschreibung,
 - Misstrauen gegenüber schützenden Bezugspersonen
 - Verlust an Vertrauen in den Schutz von sozialen Einrichtungen
 - Verlust des Glaubens an die soziale Gerechtigkeit
 - Überzeugung an die Unabwendbarkeit eines erneuten traumatischen Ereignisses in der Zukunft
- Beeinträchtigungen in sozialen Beziehungen (Kindergarten und Schule, Familie, Freunde, Konflikte mit dem Gesetz, im Beruf)

Wie sollen Eltern / Schulen reagieren?

Eltern und Lehrpersonen sollten in der ersten Zeit nach einem solchen Ereignis besonders darauf achten, dass die Kinder / Jugendlichen ihre Gedanken und Gefühle vielfältig ausdrücken können. In der Begleitung der Betroffenen als Lehrperson ist darum Folgendes wichtig:

- Ehrliche, vollständige, aber nur gesicherte Information geben
- Bei den Betroffenen bleiben
- Geborgenheit und Sicherheit vermitteln

Anhang 2: Weitere Symbolhandlungen & kreative Ideen⁵

Symbolhandlung mit Tränenschale und Glasperlen

Beim Eintritt in den Raum dürfen sich alle aus einer großen Schale eine Glasperle nehmen. Es gibt durchsichtige, leicht gefärbte, dunkle Farben. Im Verlauf des Abschieds und während einer sorgfältig ausgesuchten (Lieblings-) Musik des Verstorbenen bringen alle ihre Glasperle als Symbol für ihre Tränen nach vorne in eine mit Wasser gefüllte Glasschale, die für den biblischen Tränenkrug («Gott, sammle meine Tränen in Deinem Krug. Psalm 56, 9»). So bringen alle, die zu dieser Handlung eingeladen sind, etwas Belastendes mit, legen es ab, lassen los, geben sich mit ihrer individuellen Trauer in die Trauer der Gemeinschaft hinein. Gegen Ende der Feier sind alle wieder dazu eingeladen, begleitet durch eine erleichternde Musik, nach vorne zu kommen und sich aus der Schale eine Glasperle zu nehmen. Beim Griff in das warme Wasser geschieht so etwas wie eine Reinigung. Das Wasser und die Tränen werden trocknen. Aber niemand geht mit leeren Händen nach Hause. Denn mit dem Griff in die nasse Schale holt sich jede/-r das zurück, was ihm / ihr lieb und wertvoll in Erinnerung bleibt an <N.N.>.

Die begleitenden Worte können sein:

Teil 1

Die Trauer um <N.N.> verbindet uns.
Viele Tränen weinen wir um ihn.
Vielleicht fehlen uns auch Tränen – noch.
Zu groß ist der Schmerz, wenn wir daran denken,
wie er sich das Leben genommen hat.
Hier vorne sehen Sie eine große Schale.
Das Wasser steht für unsere Tränen.
Diejenigen, die wir bereits geweint haben;
diejenigen, die wir noch weinen werden;
diejenigen, die uns jetzt fehlen.
Sie sind nun eingeladen, während der Lieblingsmusik
von <N.N.> Ihre Glasträne, die Sie beim Hereinkommen
ausgesucht haben, als Teil Ihres Schmerzes, als geweinte

oder ungeweinete Träne in der Tränenschale zusammenzulegen, das als Ausdruck dafür, wie sehr Sie vom unfassbaren Tod betroffen sind und wie sehr Sie mit den Angehörigen mittrauern.

Teil 2

Auf dem Grund unserer Tränen finden wir viele wunderschöne Perlen. Sie stehen für all das Schöne, das wir mit <N.N.> erlebt haben. Es ist ein kostbarer Schatz, den uns niemand nehmen kann.
Zurzeit ist unser Schmerz, sind unsere Tränen, unsere Trauer so stark, dass sie Gedanken an gemeinsam Erlebtes kaum zulassen. Sie decken sie zu. Dennoch sind sie in uns. Durch unsere Tränen hindurch strahlen sie. Jedes von uns hat ganz persönliche und besondere Momente mit ihm geteilt. So einzigartig, wie jede dieser Perlen auf dem Grund unserer Tränen.
In einer Zeit der Musik und der Stille haben Sie die Möglichkeit, nach vorne zu kommen und durch alle Tränen hindurch eine Perle herauszunehmen und bei sich zu behalten.
Wir nehmen uns so viel Zeit, wie wir brauchen. Das gibt uns Raum, nochmals ganz bewusst an <N.N.> zu denken.
Jetzt ist unsere Trauer groß. Doch durch diese Trauer hindurch soll uns die Erinnerung an <N.N.> Kraft in unserem Alltag geben.
Gott wird uns die Kraft geben, unsere Erinnerungen in etwas Kostbares zu verwandeln, was bleiben wird. Niemand wird uns das je wieder nehmen können. Und es wird uns immer mit <N.N.> verbinden.

Symbolhandlung mit Holzscheibe

Die Angehörigen erhalten den Auftrag, bei der örtlichen Schreinerei entsprechend viele Scheiben (aus einem Ast einer Tanne) zu organisieren, um diese an die Teilnehmenden zu verteilen. Die Symbolhandlung eignet sich, wenn der Verstorbene einen nahen Bezug zur Natur, zum Wald, zu einer Jugendgruppe (Pfadfinder, Jungwacht, CVJM) hatte, wenn viele Kinder und Jugendliche an-

wesend sind, die nachher gerne eine Holzscheibe als Erinnerungsstück nach Hause mitnehmen.



Die begleitenden Worte am Grab oder in der Abschiedsfeier können sein:

Wir nehmen die Holzscheibe in die Hand.

Unser Leben:

von innen nach außen,
vom Kleinen zum Großen
werden wir stückweise geprägt,
gestaltet,
gewachsen,
gepflegt,
gebogen,
gezogen.

Eine Scheibe vom Baum
erzählt von seinem Leben.

Die Ringe verraten die Geschichte,
von den guten und fruchtbaren Jahren
von den schweren und kargen Zeiten.

In den Händen halten wir das Holz,
einen Querschnitt vom Ganzen,
umfasst von einem Kreis,
rund,
abgeschlossen,
vollendet.

Wir nehmen heute Abschied von <N.N.>,
von einem Menschenleben,
das mittendrin in seiner ganzen Kraft und Fülle
endete.

Zurück bleibt uns nicht mehr
als der Querschnitt der Erinnerungen an sein Leben,
die frohen und unbeschwerten Zeiten,
die stürmischen, schwierigen Momente,
alles, was uns mit ihm verband.

Mittendrin stand <N.N.>,
sein Leben war noch im Entstehen.

Bis da mittendrin,
unfertig,

alles zu Ende ging.

Wir geben es Dir zurück, Gott,
das Leben von <N.N.>, so unfertig es ist.

So viel Hoffnung und Unerfülltes auch drin lag,
wir geben es Dir zurück,
legen es in Deine Hand.

Und behalten bei uns
die Erinnerungen
die Geschichten,
die uns mit ihm verbanden.

Halte uns fest, Gott,
in aller Unfassbarkeit,
allem Zweifel,
aller Wut und allem Ärger,
halte uns fest
in Deiner starken Hand.

Du Anfang,
Du Ende von allem.

Weitere Symbolhandlungen für Kinder und Jugendliche

Im Folgenden werden weitere Symbolhandlungen aus dem schulischen Kontext beschrieben, die auf das Private oder auf den Betrieb adaptiert werden können:

Trauertisch

Die Kinder oder Jugendlichen gestalten einen kleinen Trauertisch mit Kerze und einem Foto des Verstorbenen.

Hier können Briefe, Malbilder und Gegenstände abgelegt werden. Der Tisch sollte nach Möglichkeit an einem ruhigen, jedoch zentralen Ort stehen. Ein Buch mit leeren Seiten wird ausgelegt, in das die Kinder malen oder schreiben können. Das Buch könnte von einer kleinen Delegation nach einer gewissen Zeit den Angehörigen überbracht werden.

Persönlicher Abschiedsbrief

Die Lehrperson schreibt den Satzanfang «Was ich Dir noch gerne gesagt hätte...» auf die Tafel. Die Schülerinnen und Schüler werden aufgefordert, einen persönlichen Abschiedsbrief an die verstorbene Person zu schreiben. Die Briefe können in das Grab geworfen oder in einem Feuer verbrannt werden. Der Rauch trägt die Botschaft in den Himmel.

Gemeinsames Abschiedsplakat oder gemeinsame Erinnerungscollage

Die Lehrperson schreibt den Satzanfang «Liebe <N.N.>, wir haben Dir noch ganz viel zu sagen...». Die Schülerinnen und Schüler können ihre Nachrichten auf das Plakat schreiben, zudem Zeichnungen darauf malen oder Fotos kleben. Oder sie gestalten eine Collage zu «Liebe <N.N.>, wir werden Dich gerne in Erinnerung behalten...».

Erinnerungskiste

In eine schön verzierte Kiste werden alle Erinnerungen gepackt, welche die Kinder und Jugendlichen mit dem Verstorbenen verbinden: Texte, Briefe, Botschaften, Kleinigkeiten.

Hoffnungsschiffchen

Die Kinder und Jugendlichen schreiben Wünsche an den Verstorbenen sowie ihre Hoffnungen auf ein Blatt Papier, falten daraus ein Schiffchen und setzen es auf einem Bach, Fluss oder See aus.

Die Wut dem Feuer übergeben

Die Kinder und Jugendlichen können all das, was sie wütend macht, auf ein Blatt Papier schreiben oder malen, zusammenknüllen und in ein Feuer werfen.

Lichterpyramide oder Erinnerungsbaum

Aus Dachlatten und Schnüren konstruieren Jugendliche eine Art Pyramide. Darauf achten, dass genügend waage-rechte Verbindungen vorhanden sind, auf denen Teelichter abgestellt werden können. In einer kleinen feierlichen Stunde versammeln sich die Kinder im Außenbereich rund um die Pyramide. Es könnte ein gemeinsames Gebet gesprochen oder ein Lied gesungen werden. Nacheinander stellen die Betroffenen ein brennendes Teelicht (aus Sicherheitsgründen in einem Gläschen) ab. Im Innenraum (z.B. Foyer der Schule) könnte die Pyramide dazu dienen, dort Nachrichten aufzuhängen. Auf einem Tisch sollten hierzu bunte Bänder, Blätter, ausgeschnittene Tränen sowie Stifte bereitliegen. Etwas Ähnliches ist möglich mit einem großen Ast oder einem kleinen Baum, der mit Hilfe von Gips, Sand oder Steinen in einem großen Topf möglichst standfest verankert wird. Aus Papier ausgeschnittene Herzen können beschriftet und am Baum befestigt werden.

Erinnerungskerze gestalten

Dies eignet sich besonders für kleine Kinder. Sie gestalten gemeinsam eine Erinnerungskerze. Hierzu wird eine große weiße Kerze entweder mit buntem Kerzenwachs betropft oder mit dünnen Wachsplatten beklebt. Diese Kerze kann an einem geeigneten Ort zu bestimmten Zeiten angezündet werden. Oder sie könnte den Angehörigen gebracht werden.

Aufbewahrungskiste

Persönliche Dinge eines verstorbenen Kindergarten- oder Schulkindes, die sich noch in der Institution befinden, beispielsweise Hausschuhe, Turnkleidung, Malutensilien, Foto (z.B. vom Geburtstagskalender), können in einem schön gestalteten Karton aufbewahrt werden.

Nach einigen Wochen kann bei den Angehörigen angerufen und nachgefragt werden, ob eine kleine Gruppe von Kindern den Karton, eventuell mit einem kleinen Brief oder Malbildern der Kinder, zu Hause abgeben darf.

Todesanzeige verfassen

Jugendliche könnten bei der Verfassung einer Todesanzeige beteiligt werden,

wenn jemand aus ihrer Klasse gestorben ist. Hierzu kann die Lehrperson Todesanzeigen aus Zeitungen mitbringen, die von den Kindern zunächst gelesen und gesichtet werden, um schließlich einen eigenen Text zu formulieren.

Weitere Vorschläge, um Trauer auszudrücken

1. Trauerkarte an Hinterbliebene (Todesanzeige)
 - Papier
 - Stifte
 - Farben

Möglichkeit Gedanken und Gefühle als Einzeler oder als Gruppe den Hinterbliebenen gegenüber zum Ausdruck zu bringen.

2. Singen, Tanz, Musik, Liedtexte
 - Lieder
 - Musik

Lieder und Musik geben die Möglichkeit, die Teilnehmer zu beruhigen und zu stabilisieren. Durch diese können Gefühle aufgegriffen und Gemeinschaft vermittelt werden.

- Viele Liedtexte und Musikvorschläge
Durch das Anhören, Lesen und den Austausch ist eine inhaltliche und gefühlsmäßige Auseinandersetzung mit Trauer und Tod möglich.

Erinnerungen gestalten:

1. **Am Platz im Klassen- / Lehrerzimmer respektive am Arbeitsplatz**
 - Foto
 - Kerze
 - Blumen
 - Texte

Der Platz des Verstorbenen (nicht nur in der Schule) ist in den ersten Tagen ein sehr wichtiger Ort. Bewusst den Platz nach einiger Zeit aber auch abräumen (Schüler selber machen lassen) und z.B. die gesamte Sitzordnung in der Klasse durch Umstellen der Tische verändern.

2. Erinnerungsschachtel

- Schuhschachteln
- Stifte
- Farben
- Papier

Möglichkeit über Gestaltung einer Erinnerungsschachtel Gedanken und Gefühle in Wort und Bild auszudrücken. Kann an den Platz des Verstorbenen, ans Grab gestellt oder den Hinterbliebenen übergeben werden.

3. Fußabdrücke

- Papier
- Scheren
- Stifte

Erinnerung und Abschied: Fußabdrücke nehmen, Ausschneiden und darauf schreiben, welche persönlichen Spuren der Verstorbene bei jedem hinterlassen hat. Z.B. Auslegen bei Gedenkfeier oder Andacht.

4. „Kreuzweg“ des Verstorbenen

- Silber- oder Goldfolie (10x10 oder 10x20 cm),
- Bleistifte
- Holzkreuz
- Nägel
- Hammer

Quadrate aus einer starken Silber- oder Goldfolie werden auf der Rückseite mit einem stumpfen Bleistift mit entsprechenden Motiven eingraviert. Sie sollen die Erinnerung beleben, Wünsche ausdrücken oder einfach nur die Trauer darüber zeigen, was für ein „Kreuz“ der Verstorbene tragen musste. Die Quadrate werden auf einem ausreichend großen Holzkreuz nebeneinander befestigt.

Weitere Anregungen zu Texten, Gebeten, Musik und generellen Gestaltungsmöglichkeiten finden sich auf der AGUS-Homepage bei der Auflistung dieser Broschüre.

www.agus-selbsthilfe.de



Anhang 3: Tipps für den Alltag⁶

Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal – sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden

Hilfreich kann dabei Folgendes sein:

- Den täglichen Entscheidungen nicht ausweichen – damit wird die Kontrolle über das Leben behalten
- Regelmäßig und ausgewogen essen, auch wenn kein Hunger spürbar ist
- Sport und Fitness-Training in den nächsten ein bis zwei Tagen kann etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern
- Dinge tun, die vor dem Ereignis Freude bereiteten und bald wieder eine Ressource sein können
- Die Zeit einteilen – sich nicht hängen lassen
- Mit Menschen reden – Erzählen ist eine wirksame Heilmethode
- Keinen Alkohol oder andere Drogen nehmen, um die Gefühle zu mildern
 - die Gefühle kommen wieder!
- Mit anderen im Kontakt bleiben und mit ihnen Zeit verbringen
- So gut wie möglich ein „normales“ Leben weiterführen
- Anderen Menschen helfen und über Gefühle reden
- Sich viel Ruhe gönnen

Notieren:

- Bei Schlaflosigkeit ist es hilfreich, in diesen Stunden die gemachten Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben

Beachten:

- In dieser Zeit keine wichtigen Entscheidungen fällen

Was Freunde tun können:

- Zeit haben und zuhören
- Keine Geschichten über noch Schlimmeres erzählen – das ist kein Trost
- Sich zum Dasein, Zuhören, Mithelfen anbieten
- Zusammen auf persönliche Sicherheit achten
- Bei den täglichen Arbeiten mithelfen wie saubermachen, kochen, auf die Kinder aufpassen
- Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich nehmen

Hoffnungsgebet am Grab

Gott,
voll Vertrauen
wollte ich den Weg mit Dir gehen.
Doch – wo bist Du jetzt?
Warum bist Du so weit weg?
Ich suche Dich, jeden Tag neu.
Ich finde Dich.
Einen kleinen Augenblick lang.
Doch immer stoße ich an meine Grenzen.
Und Du bist nicht da.
Und ich frage mich,
ob Du wirklich mein Weg bist.
Voll Vertrauen,
gehe ich nun den Weg mit Dir Gott.
In den dunkelsten Schluchten warst Du bei mir.
Es war so dunkel und kalt,
dass ich Dich nicht erkannt habe.
Mir fiel das Atmen schwer,
die Luft war dünn.
Doch Du warst die Luft, die mich gerettet hat.
Ich frage mich –
wie lange dauert es,
bis ich meine nächste Schlucht durchwandern muss.
Wirst Du auch dann wieder mit mir auf dem Weg sein?
Mein Verstand sagt ja.
Aber mein Herz hat noch Angst.

Amen.

Schlusswort

Je nach innerem Gefühlszustand können sich Hinterbliebene nach einem Suizid über Symbolhandlungen wieder ein Stück weit selbstwirksam erleben und im Blick auf Andere wahrnehmen, wie es diesen wohl geht. Rituale und Symbolhandlungen sprechen dabei ihre eigene Sprache. Wir können mit ihrer Hilfe unserer Sprachlosigkeit eine Stimme geben, indem wir z.B. Blumen aus Wut ausreißen oder als zartes Geschöpf behutsam in eine Vase stellen.

Mit etwas Phantasie gelingt es, mit einfachsten Mitteln etwas Schönes zu gestalten, etwas Wertvolles nochmals in Erinnerung zu rufen, etwas Bedrückendes abzulegen oder etwas Schweres loszulassen.

Ich wünsche allen Betroffenen dazu viel Kraft und Mut, es einfach zu probieren.

Christian Randegger

Auch in den AGUS-Gruppen spielen Rituale mitunter eine gewisse Rolle, wie die auf den Seiten 74 bis 76 folgenden drei Beispiele aus den Gruppen Aachen, Augsburg und Crailsheim stellvertretend belegen.

Autor

Christian Randegger (Jahrgang 1962)

evangelischer Theologe,
Kriseninterventionstrainer,
Notfallseelsorger, Trauerbegleiter,
international tätiger Referent,
Fachbuchautor, Gründer von
<https://www.edyoucare.net> und
<https://www.krisenkompass-plus.ch>

Stutzstrasse 19
CH-8353 Elgg
Tel.: 0041 76 331 39 60
E-Mail: randegger@17minutes.ch



Literaturverzeichnis

¹ Nijls, Michaela: Trauern hat seine Zeit. Abschiedsrituale beim frühen Tod eines Kindes, Verlag für Angewandte, Psychologie, Göttingen 2003

² J. William Worden: Beratung und Therapie in Trauerfällen, Ein Handbuch. 5. unveränderte Auflage. Bern: Hogrefe Verlag, 2018

³ Quelle: www.krisenkompass-schule.ch

⁴ Quelle: Flatten G, Gast U, Hofmann A, Wöller W, Reddemann L, Siol T. Posttraumatische Belastungsstörung: Leitlinie und Quellentext. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer; 2004.

⁵ Quelle: www.krisenkompass-schule.ch

⁶ Quelle: www.krisenkompass-schule.ch

Ritual eines Mitglieds der AGUS-Gruppe Aachen zu Weihnachten

Meine Frau nahm sich 2021 das Leben. Sie liebte Ginko Bäume und Schmetterlinge. Die Blätter und die Flügel sind wie die Schwingen eines Engels. Sie hat mich 35 Jahre begleitet und war für unseren Sohn, wie ein schützender Engel. Im Trauergottesdienst spielten wir das Lied „Ein Engel“ von Wise Guys.

Zu Weihnachten hat sie immer schöne Gastgeschenke gebastelt. Nach dem Tod ihrer Eltern hat sie diese Geschenke gemeinsam mit einem Zweig von unserem Weihnachtsbaum ans Grab gestellt. Nun liegt sie mit im Grab ihrer Eltern. Ich führe diesen Brauch nun weiter.



Zum ersten Weihnachtsfest ohne meine Frau, habe ich diese kleinen Engel als Gastgeschenk für alle gebastelt. Dazu habe ich Beton in einen kleinen Fruchtzwerg-Becher gegossen und mit Ginko Blättern und Federn als Flügel gestaltet. Die Köpfe der Engel sind Murmeln aus ihrem Fundus der Spielsachen aus der Zeit als unser Sohn noch klein war.

Ein Engel steht bis heute auf dem Grab und ein weiterer an ihrem Foto bei uns zu Hause.

Die Engel verbinden uns, nicht nur zur Weihnachtszeit.

Markus Schultheis, Aachen

Ritual der AGUS-Gruppe Augsburg zum Beginn der Sitzungen

Wir stellen jeweils am Anfang von jedem Gruppentreffen in der Mitte unseres Stuhlkreises die Gruppenkerze auf und zünden diese an.

Unsere Mitte wird oft von den Angehörigen gestaltet, die im entsprechenden Monat den Gedenktag ihrer lieben Verstorbenen begehen.

Alle Gruppenteilnehmenden können auch Fotos mitbringen, die ebenfalls zu unserer Gruppenkerze in die Mitte kommen.

Sie brennt während des gesamten Treffens und hilft uns, unsere Gedanken zu sammeln und uns auf die Gespräche zu konzentrieren.

Außerdem wird sie bei unseren Gedenkgottesdiensten immer am Boden vor dem Altar auf ein Tuch gestellt und angezündet.

Nachdem unsere alte Kerze Anfang des Jahres 2021 heruntergebrannt war, wurde von mir diese neue Gruppenkerze gestaltet und auch selbst angefertigt.

Im Juli 2022 wurde unsere neue Gruppenkerze von einem Diakon bei einem gemeinsamen Gruppentreffen geweiht und gesegnet.

Das war für alle ein sehr bewegendes, wohltuendes und schönes Erlebnis und etwas Besonderes.



*Ute Weldishofer, Ursula Mai
AGUS Augsburg*

Das Erinnerungsglas als Weihnachtsgeschenk für unsere verstorbenen Angehörigen

Trauer hört nicht einfach nach der Beerdigung oder dem klassischen Trauerjahr auf. Gerade an Jahres- oder Feiertagen werden wir oft von unserer Trauer eingeholt – wie zum Beispiel an Weihnachten. Die Adventszeit ist für viele Trauernde mit einer gewissen Schwere und traurigen Erinnerungen verbunden. Wir erinnern uns an vergangene Weihnachten, die wir mit dem:der Verstorbenen verbracht haben, und sind oft traurig, weil wir so ein Weihnachten nie mehr erleben werden.

Aber unsere Erinnerungen müssen nicht zwangsläufig traurig sein. Wir haben in der Zeit, die wir mit dem:der Verstorbenen verbringen durften, sicher mehr schöne als schlechte Erinnerungen gesammelt. Diese wollen wir uns in der Adventszeit wieder bewusst ins Gedächtnis und auch ins Herz rufen und mit einem Ritual einen ganz besonderen Raum geben.

Schreiben Sie jeden Tag im Dezember oder in der Adventszeit (je nachdem, ob Sie am 1. Dezember oder am 1. Advent beginnen möchten) eine schöne Erinnerung auf ein Kärtchen, die Sie mit dem:der Verstorbenen teilen (das Kärtchen kann schön gestaltet oder auch nur ein Post-It sein). Sammeln Sie alle Erinnerungskärtchen in einem Glas oder einem anderen Behältnis. Wenn Sie mögen, können Sie das Glas/Behältnis zusätzlich noch schön gestalten, um dem Ritual nochmals einen liebevollen Rahmen zu verleihen.

Übergeben Sie dem:der verstorbenen Angehörigen dann am 24. Dezember (oder an dem Tag, an dem Sie normalerweise mit ihm:ihr Weihnachten gefeiert haben) das Glas/Behältnis mit den gesammelten Erinnerungen symbolisch als Weihnachtsgeschenk. Dies könnte in einem feierlichen Rahmen oder sogar bei einer Zeremonie erfolgen, zum Beispiel unter dem Weihnachtsbaum, bei einem schönen Essen oder mit guter Musik. Tun Sie dies ganz so, wie es Ihnen richtig erscheint und guttut.

Das Einzige, was wir unseren verstorbenen Angehörigen noch schenken können, sind Erinnerungen. Gegenstände oder andere „weltliche“ Geschenke gibt es in der Welt nicht, in der sich unser:e Angehörige:r nun befindet. Doch die Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit dem:der Verstorbenen sollten wir uns



bewahren wie einen kostbaren Schatz, denn durch sie bleiben wir mit ihm:ihr für immer verbunden.

Wenn wir uns diese schönen Erinnerungen immer wieder ins Gedächtnis und ins Herz rufen, tun Erinnerungen vielleicht auch irgendwann nicht mehr so weh, sondern lassen uns die Zeit, die wir mit unserem:unserer Angehörigen verbringen durften, mit Wertschätzung und Dankbarkeit verbinden. Durch den Tod wurde uns eine geliebte Person genommen, aber die Erinnerungen kann uns niemand nehmen. Sie bleiben für immer und zaubern uns hoffentlich auch manchmal ein Lächeln ins Gesicht.

*Nina Löchner & Kathrin Benkenstein
(AGUS-Gruppe Crailsheim: crailsheim@agus-selbsthilfe.de)*

AGUS e. V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat.



Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 100 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage sowie der Facebook-Trauergruppe können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an.

Weitere Informationen ermöglicht die Website www.agus-selbsthilfe.de



Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid (Martina Kommescher-Dittloff und Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Trauer braucht Zeit (Jörg Schmidt)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) – vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
12. Von der Angst verlassen zu werden (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. Fanciska Illes)
17. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Nicht jede Trauer ist ein Trauma (Sybille Jatzko)
19. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
20. Bis dass der Tod uns scheidet? (Martina Kommescher-Dittloff und andere)
21. Unzertrennlich? (Stefanie Leister und andere)
22. Die Liebe bleibt (Christiane Engelhardt und andere)
23. Suizid im schulischen Kontext (Ulrike Brunner, Gisela Faßbender, Jörg Schmidt, Cordula Tomberger)
24. Lebensthema (Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle)

**Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien,
aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu tragen.**

*Selma Lagerlöf (1858 - 1940)
schwedische Schriftstellerin und Kinderbuchautorin,
Nobelpreisträgerin für Literatur 1909*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-08-5

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de