



Ulrike Brunner
Gisela Faßbender
Jörg Schmidt
Cordula Tomberger

Suizid im schulischen Kontext

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen	6
Umgang mit konkreten Suizidereignissen an Schulen	22
(Trauma-)Sensibler Umgang mit dem Thema Suizid als Unterrichtsthema	42
Schule - (k)ein sicherer Ort?!	52
Ausblick	76



Diese Broschüre wird gefördert durch die KNAPPSCHAFT. Herzlichen Dank für diese Unterstützung.

Herausgeber: AGUS e.V.

Autoren: Ulrike Brunner, Gisela Faßbender,
Jörg Schmidt, Cordula Tomberger

1. Auflage 12/2023

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu dieser Broschüre, die das Thema Suizid im Zusammenhang mit dem Schul- und Unterrichtsalltag in den Blick nimmt.

Anfang 2017 haben wir unseren Vater bzw. meinen Mann durch Suizid verloren. Wir Kinder waren gerade 16 Jahre alt geworden bzw. kurz vor dem 14. Geburtstag.

Als betroffene Familie hätten wir uns manches Mal mehr Gespür für die emotionalen Auswirkungen von Literatur und Filmen im Unterricht gewünscht, in denen die Themen Suizid, Suizidalität oder auch psychische Erkrankungen vorkommen. Unsere Erfahrung war jedoch, dass in fast allen für das Abitur relevanten Lektüren das Thema Suizid zwar irgendeine – meist sehr oberflächliche und undifferenzierte – Rolle spielt, dies aber im Unterricht weder in der Vor- noch in der Nachbereitung thematisiert wird. Ebenso kommen in vielen Filmen neben verschiedenen Gewaltszenen psychische Krankheiten, „Verrückte“ und Selbsttötung vor, was für Betroffene sehr schwierig und erschreckend sein kann.

Bei diesen Erfahrungen spielte eine große Rolle, dass es meistens keine Vorwarnungen (Triggerwarnungen) und damit auch keine Wahl gab, ob und gegebenenfalls wie wir Jugendlichen uns mit dem Thema auseinandersetzen wollten. Folglich fühlten wir uns dazu gezwungen, uns – ohne weitere Hilfe von Lehrkräften, Schule oder Sozialpädagogen – entsprechender Literatur oder Filmen und vor allem deren emotionalen Folgen auszusetzen. Der Umstand, dass die Lektüren zudem auch noch prüfungsrelevant sind, verstärkte diesen Druck entsprechend.

Wir reagierten ganz unterschiedlich darauf: mit der Verweigerung, die entsprechenden Bücher zu lesen (Schutzmechanismus; stattdessen wurden Zusammenfassungen im Internet gelesen bzw. über YouTube geschaut), mit Trauer, Wut oder Rückzug, ausgelöst durch die getriggerten Erinnerungen, und mit dem Wunsch, sich in der Schule nicht zu „outen“ oder aufzufallen.

Sowohl wir Jugendliche als auch unsere Mutter erlebten in diesen Situationen eine erneute Hilflosigkeit.

Diesem für Suizidbetroffene typischen Gefühl, welches schon während der langjährigen psychischen Erkrankung und der darauffolgenden Selbsttötung unseres Vaters bzw. meines Mannes allgegenwärtig war, wollten wir etwas entgegsetzen, wollten aufmerksam machen, etwas verändern.

Da uns klar war, dass wir alleine nicht so viel bewirken könnten, wandten wir uns an den Verein AGUS, mit dem wir auch schon vorher u.a. durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen und Seminaren in Kontakt waren. Jörg Schmidt, Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, ermunterte und unterstützte uns, einen Artikel für den AGUS-Rundbrief zu schreiben („Von Schiller, Goethe und Büchner bis hin zu aktueller Literatur – Der Umgang mit Suizid im Unterricht“; Rundbrief 2022-1, S. 14/15).

In der Folge entstand der Arbeitskreis „Suizid im schulischen Kontext“, welcher diese Broschüre entwickelt hat. So hat jedes Mitglied ein Kapitel verfasst bzw. entscheidend daran mitgewirkt. Am Ende eines jeden Kapitels findet sich das entsprechende Portrait.



Unser Wunsch ist es, dass sich sowohl bei der Lehrplangestaltung als auch in der Lehreraus- und fortbildung und bei den Lehrenden mehr Bewusstsein für solch (trauma-)sensible Themen entwickelt und daraus mehr Feingefühl und Empathie. Wir würden auch Wahlmöglichkeiten durch angebotene thematische

Alternativen sehr begrüßen, mindestens jedoch sollte eine gute Vor- und Nachbereitung zum Standard werden, in denen die „schwierigen“ Themen offen und sensibel angesprochen werden – gegebenenfalls auch mit Hilfe qualifizierter Kräfte von außen. Langfristig halten wir auch sozialpädagogische bzw. psychologische Beratungsangebote für Schülerinnen und Schüler in unmittelbarer Nähe der Schulen für wünschenswert bzw. notwendig, so wie es z.B. in der Schweiz (teilweise) schon üblich ist.

Dies alles wäre nicht nur für Suizidhinterbliebene hilfreich, sondern allgemein für traumatisierte, besonders sensible oder einfach für junge Menschen, die sich in einer Krise befinden.

Wir hoffen, dass mit dieser Broschüre der Hilflosigkeit, die ja nicht nur unmittelbar Betroffene spüren, entgegengewirkt werden kann.

Sie finden hier Unterstützung...

- durch konkrete Fakten und Informationen zu Trauer nach Suizid bei Kindern und Jugendlichen (Kapitel 1)
- zum Umgang mit Suiziden im schulischen Umfeld und zum Umgang mit Schülerinnen und Schülern, die von Suizid betroffen sind (Kapitel 2)
- durch Anregungen, wie man Klassen mit Gespür und Sensibilität auf sensible Inhalte vorbereiten kann, wenn diese in Literatur oder Filmen im Unterricht vorkommen (Kapitel 3)
- bei der Schaffung eines guten Schulklimas, welches sich durch eine aufmerksame und empathische Gesprächskultur sowie Achtsamkeit, Respekt, Toleranz, Rücksichtnahme und Fehlerfreundlichkeit auszeichnet (Kapitel 4)

Wir bedanken uns vielmals bei allen, die an dieser Broschüre mitgearbeitet und diese möglich gemacht haben. Unser Dank gilt auch allen, die sich mit Feingefühl und Engagement auf den Weg machen oder bereits gemacht haben. Wir wünschen dabei gute, hilfreiche Begegnungen, Gespräche und Entwicklungen.

Herzlich, Familie Eckhardt-Poetsch

Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen

Jörg Schmidt



Entwicklungspsychologische Aspekte

Wie trauern Kinder und Jugendliche, wenn sie mit dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen, eines Mitschülers oder einer Mitschülerin oder einer Lehrkraft konfrontiert werden? Zunächst muss festgehalten werden, dass jeder Verlust und damit auch jeder Trauerprozess individuell ist, da viele Faktoren eine Rolle spielen. Dennoch gibt es gewisse Gemeinsamkeiten, die sowohl durch Erfahrungen als auch durch wissenschaftliche Forschungen festgestellt wurden. Diese sollen im folgenden Kapitel vorgestellt werden, um die Lesenden zum einen auf die konkrete Situation eines Suizids im schulischen Kontext vorzubereiten (Kapitel 2), aber auch um für die Gefühlswelt zu sensibilisieren, wenn es um den Umgang mit dem Thema Suizid im Unterricht, etwa durch Literatur oder Filme, geht (Kapitel 3).

Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, die je nach Umfeld und Erziehung unterschiedlich verläuft, hat Auswirkungen auf die Ausbildung ihres To-

desverständnisses. Jean Piaget war Schweizer und lebte von 1896 bis 1980. Er gilt als Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie. Für ihn war wesentlich, „dass kindliche Entwicklung ein selbstkonstruktiver Prozess durch Interaktion mit der Umwelt ist, der entsprechend pädagogisch angeregt werden kann.“¹ In der Auseinandersetzung mit der Welt, ihren Gegenständen und Personen, entwickelt sich das Denkvermögen in unterschiedlichen Phasen. Gerade zur Erklärung der Veränderungen und Herausforderungen, die ein Suizid mit seinen Verlust- und Traumaerfahrungen hervorruft, erscheint das Konzept von Piaget für unseren Kontext als das stimmigste.²

Die Kinder- und Jugendpsychologin Franziska Bobillier unterscheidet auf Grundlage des Konzepts von Piaget sechs Altersklassen, wobei die jeweiligen Unter- und Obergrenzen des Alters variieren können³:

- 0-2 Jahre: Säuglinge und Kleinkinder
- 2-4 Jahre: Junge Kinder
- 4-7 Jahre: Kindergarten- und Vorschulkinder
- 7-12 Jahre: Junge Schulkinder
- 12-14 Jahre: Ältere Schulkinder/Pubertät
- Über 14 Jahre: Jugendliche

Für unseren Kontext der Schule wollen wir uns auf die letzten drei Altersklassen beschränken.

Neben dem kognitiven Begreifen betont Bobillier die Eltern als Vorbilder im Umgang mit dem Tod. Doch es ist ein normales elterliches Bedürfnis, alles Schreckliche von den Kindern fernzuhalten und sie dadurch zu schützen. „Indem wir unsere Kinder schonen wollen, verbauen wir den Kindern die Chance, persönliche Gefühle und Verhaltensweisen zu entwickeln, um in der Begegnung mit dem Tod handlungsfähig zu sein. Das Bedürfnis, Kindern einen Schonraum zu gewähren, hat somit immer auch mit persönlichen Schwachstellen gegenüber dem Thema zu tun. Auf Kinder projizierte Ängste dienen daher meist mehr dem Selbstschutz der Erwachsenen als einer förderlichen Entwicklung.“⁴

Eltern sollten daher ihren Kindern zutrauen, den Umgang mit Verlusten zu erlernen!

Junge Schulkinder personifizieren den Tod oftmals, indem sie sich den Tod z.B. als Sensenmann oder Skelett vorstellen. Sie verstehen zunehmend, dass körperliche Funktionen mit dem Tod aufhören. „In dieser Entwicklungsspanne denken Kinder häufig, dass man nur aufgrund von klaren, objektiven und sichtbaren Ursachen sterben kann (z.B. durch Krankheiten, Kriege, Unfälle) und nicht aufgrund von „unsichtbaren“ Ursachen wie z.B. Suizid als Folge einer Depression.“⁵ Wut, Trauer und Unglauben sind mögliche Reaktionen. Es kann sein, dass junge Schulkinder viel oder gar nicht weinen. Es können aufgrund des entstehenden Egozentrismus (also dem Gedanken, dass alle möglichen Geschehnisse mit der eigenen Person in Verbindung gebracht werden) Schuldgefühle entstehen („weil ich nicht brav war, hat sich Papa das Leben genommen“). Anders als Erwachsenen kann man Kindern in diesem Alter klar machen, dass sie keine Schuld am Tod der verstorbenen Person haben – es ist sogar zentral! Ebenso können Kinder direkt nach Details fragen („Sind bei Mama die Augen rausgequollen, als sie sich erhängt hat?“). „Mit dem Tod konfrontiert, wollen die Kinder abschätzen können, wann und unter welchen Umständen jemand sterben muss.“⁶ Diese Fragen müssen seitens der Erwachsenen jedoch ernst genommen und auch beantwortet werden. Bobillier gibt hier den Rat, die wachsende Neugier der Kinder aufzugreifen und Fragen auch zurück zu geben: „Was denkst du denn dazu?“⁷ Kinder verstehen mehr und mehr mit Kausalität umzugehen, weswegen das Erklären der Todesursache sehr wichtig ist.

Die Bindung zu der verstorbenen Person muss angepasst bzw. neu erarbeitet werden. Hierbei ist es für junge Schulkinder wichtig, dass es der verstorbenen Person gut geht, wo sie jetzt ist. So kann man mit dem Kind besprechen und überlegen, wo und wie es mit dem bzw. der Verstorbenen in Kontakt bleiben kann.⁸

Ältere Schulkinder können zunehmend hypothetisch-deduktiv denken, d.h. aus zwei Annahmen wie „Alle Lebewesen müssen sterben“ und „Mein Vater ist ein Lebewesen“ kommt die Schlussfolgerung „Mein Vater muss einmal sterben.“ Aufgrund dieser Abstraktionsfähigkeit kann man Kindern in dieser Altersspanne auch komplexere Sachverhalte oder Todeshergänge erklären. In Bezug auf einen Suizid z.B., dass eine Depression vorlag, deren Verlauf tödlich sein kann. Kinder verstehen, dass der Tod unabhängig vom Alter eintreffen kann, also dass auch sie sterben können. „Gegen Ende dieser Entwicklungsspanne beschäftigen sich die Kinder auch mehr mit der Frage, ob man den Tod hätte voraussehen oder vermeiden können. Das Interesse an Details (z.B. Äußeres

der verstorbenen Person) wird noch markanter.“⁹ Daher ist es wichtig, generell Gesprächsbereitschaft zu signalisieren. Ihnen aus dem Weg zu gehen und so mit ihnen umzugehen, als sei nichts geschehen, ist sehr verletzend.¹⁰ Innerhalb des Familiengefüges muss auf die jeweiligen Rollen und Funktionen geachtet werden, da gerade nach dem Suizid eines Elternteils die Kinder deren Rollen und Funktionen einnehmen wollen (Parentifizierung).¹¹ Hierbei besteht die Gefahr, dass die eigene Identitätsfindung erschwert wird.¹²

Der Schule als ein wesentlicher Ort der Gemeinschaft, in dem die Kinder viel Zeit verbringen, ist sehr wichtig: „Das Kind versteht, dass das Leben weitergeht, dass Gemeinschaften einen durch schwierige Zeiten tragen können, dass man auch lachen darf, bzw. dass man nicht immer traurig sein muss.“¹³

Jugendliche befinden sich in der Pubertät. Bisherige Bilder und Annahmen aus der Kindheit werden hinterfragt, Jugendliche beginnen intellektuell und rein hypothetisch zu denken. Hier zeigen sich oftmals krasse Reaktionen, die sich im Kontext der Trauer nach Suizid noch verstärken können. „Hier ist wichtig, nicht-wertendes Verständnis dafür zu zeigen (unter der Bedingung, dass diese nicht selbst-/fremdgefährdend oder nicht als verletzend, respektlos empfunden werden.“¹⁴ So sind die Reaktionen vielfältig. Im Folgenden seien lediglich einige vorgestellt:¹⁵

- Rückzug
- „Coolness“
- Aggression, Wut und Neid (auch auf die verstorbene Person: „Warum hast du mich alleine gelassen?“)
- Ängste (auch vor eventuellen weiteren Verlusten: „Bringst du dich auch irgendwann um?“)
- Trostsuchen im Internet: diese Tendenz hat sich besonders in Zeiten der Corona-Pandemie sehr verstärkt, wodurch für Jugendliche teilweise Parallel-Realitäten entstanden
- Konflikte mit Mitschülerinnen und Mitschülern oder der Familie im Umgang mit dem Suizid
- Essstörungen
- Sekundäre Enuresis („Einnässen“)
- Selbst-/fremdverletzendes Verhalten
- Kleidungsstil

- Suizidgedanken, da der Lebenssinn nach einem Suizid massiv erschüttert wird und eine nie gekannte Traurigkeit folgen kann. Dies gilt es zu beobachten.
- Konzentrationsschwierigkeiten und/oder Leistungsabfall in der Schule
- Sinn-/Identitätskrisen

Bei allem ist es wichtig, Jugendlichen Gesprächsbereitschaft zu signalisieren, „auch wenn diese nicht unbedingt angenommen wird und Jugendliche sich eher andere Gesprächspartner suchen, Jugendliche wollen trotzdem gesehen werden.“¹⁶

Die Trauerbegleiterin Stephanie Witt-Loers berichtet aus ihrer Erfahrung, „dass Jugendliche aber gerade anfangs nicht oder kaum über das Geschehen sprechen möchten, weil sie befürchten, dass dann ihre Gefühle ganz außer Kontrolle geraten. Lehrer sollten sich deshalb nicht von abweisendem Verhalten Jugendlicher irritieren lassen. Hier sollten in gewissen Abständen unaufdringliche Gesprächsangebote gemacht und eventuell auf externe Unterstützungsangebote hingewiesen werden.“¹⁷

Trauerunterstützung

Wie verläuft Trauer? Worauf muss man dabei achten? Diese und andere Fragen stellen sich Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte, wenn sie im schulischen Kontext mit dem Tod konfrontiert werden. Im Laufe nahezu eines Jahrhunderts haben sich dazu viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Gedanken gemacht und unzählige Studien durchgeführt, um möglichst genaue Aussagen machen zu können. Doch das Wichtigste zuerst: Den einen richtigen Verlauf der Trauer gibt es nicht! Jeder Mensch muss für sich in der konkreten Situation entscheiden, was ihm guttut.

Trauermodelle können lediglich eine Anregung sein, zu verstehen, was in Menschen vorgeht und so Ideen zu entwickeln, wie man sie in ihrer Trauer unterstützen kann. Trauer ist zunächst eine normale Reaktion auf einen Verlust. Neben der Trauer um einen verstorbenen Menschen kann man auch um eine zerbrochene Beziehung oder eine verlorene Arbeitsstelle trauern.

Die Trauer führt Menschen in eine neue Lebenssituation. Dieser Prozess muss unterstützt werden, d.h. es sollte allein schon durch die Begriffe deutlich gemacht werden, dass Trauer nichts Schlechtes, Unnatürliches oder Unnormales ist, wie es der Begriff „Trauerbewältigung“ suggerieren könnte. In der Regel bewältigt man Krankheiten. Trauer dagegen ist eher ein aktiv anzugehender Prozess. Daher die Formulierung „Trauerarbeit“.

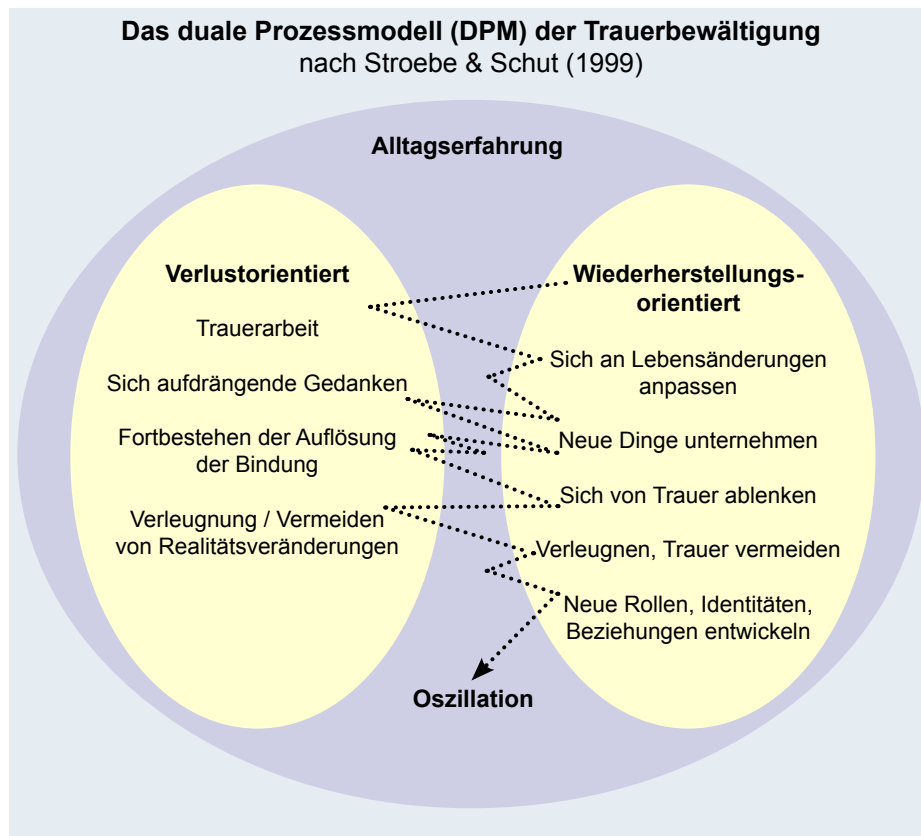
Die Sterbeforscherin Elisabeth-Kübler-Ross übertrug die von ihr entwickelten Sterbephasen auf die Trauer. Bei ihr verlief daher auch die Trauer in Phasen. Studien zeigten jedoch im Nachgang, dass sich manche Zustände nicht ablösten, sondern eher überlappten. So geht man in modernen Modellen nicht mehr von Phasen aus, die wie Stufen nacheinander erklommen werden müssen und die einander ablösen, sondern davon, dass Trauer ein dynamischer Prozess ist. So nennt der bekannte Trauerforscher William Worden vier Traueraufgaben:¹⁸

1. Den Verlust als Realität akzeptieren
2. Den Schmerz verarbeiten
3. Sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen
4. Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden

Worden sagt selbst zu seinem Modell: „Was wir brauchen, ist eine Theorie, die für Flexibilität Raum lässt. [...] Das beste Modell ist eines, das Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht auf eine Aufgabe festlegt und andere Aufgaben ausschließt.“¹⁹

Um zwei Komponenten weiterentwickelt hat dieses Modell die bekannte Trauerbegleiterin Chris Paul im sogenannten „Kaleidoskop des Trauerns“. Als erste Komponente kommt „Überleben“ hinzu (was besonders in der Situation nach einem Suizid wesentlich ist). Und an den Schluss setzt sie „Einordnen.“ Diese sechs Komponenten ergeben zusammen ein Bild von sechs farbigen Feldern, die wie in einem Kaleidoskop immer neue Muster bilden.²⁰ Entscheidend ist hierbei auch, dass die einzelnen Komponenten gleichzeitig auftreten können.

Speziell im Kontext von trauernden Kindern und Jugendlichen wirkt für die Psychologin Franziska Bobillier das „duale Prozessmodell“ der britischen Psychologen Margaret Stroebe und Henk Schut als besonders gut geeignet. Grundgedanke dabei ist, dass sich Trauernde zwischen zwei Stressoren bewegen: verlustorientierte und wiederherstellungsorientierte. Bei ersteren geht es um die Alltagserfahrungen, die durch das Fehlen der verstorbenen Person entstehen (z.B. Trauerschmerz). Bei letzteren geht es um Erfahrungen, bei denen der veränderte Alltag neu gestaltet wird (z.B. Entwicklung neuer Beziehungen). Es handelt sich so um einen „komplexen dynamischen Regulationsprozess zwischen Konfrontation mit und Vermeidung von Trauer.“²¹



Quelle: Bobillier (2022): S. 49

Dieses permanente Pendeln zwischen zwei Seiten entspricht in vielerlei Hinsicht dem Trauern von Kindern und Jugendlichen: „Sie springen – zur Irritation von Erwachsenen – aus einer Trauerpfütze heraus, während Erwachsene um sie herum erwarten, das Kind müsse nun doch genau wie die Erwachsenen weinen, still sein, traurig sein etc.“²²

Nehmen wir nun die vier Traueraufgaben, die Worden skizziert hat, als verlustorientierte Stressoren an und kombinieren diese mit den wiederherstellenden Stressoren nach Stroebe und Schut.

Verlustorientierte Stressoren		Wiederherstellungsorientierte Stressoren
Die Realität des Verlusts akzeptieren.	&	Die Realität einer veränderten Welt akzeptieren
Den Trauerschmerz erfahren.	&	Sich Pausen vom Trauerschmerz erlauben.
Sich an die Welt anpassen, in der die verstorbene Person fehlt.	&	Die veränderte (subjektive) Welt bewältigen.
Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person finden inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben.	&	Entwicklung von neuen Rollen, Identitäten und Beziehungen.

Quelle: Bobillier (2022): S. 55

Die Realität des Verlusts und die Realität einer veränderten Welt akzeptieren

Gerade nach einem Suizid sind Eltern und Lehrkräfte oftmals der Meinung, dass ihre Kinder und Jugendliche vor der Situation bzw. der Wahrheit geschützt werden müssen. Doch es ist sehr wichtig, dass Kinder und Jugendliche die Realität des Todes und der Trauer erfahren können, vorausgesetzt sie fühlen sich ausreichend dazu stabilisiert. Ihnen soll unbedingt die Möglichkeit gegeben werden, an möglichst vielem teilzunehmen. Franziska Bobillier nennt dazu folgende Punkte:²³

- Zeitnahe Information zum Todesfall, aber auch zu den Konsequenzen (wie etwa neue Rollen)
- Abschied vom Leichnam einer nahestehenden Person
Kindern sollte dies nicht vorenthalten werden, nur weil man meint, sie seien zu jung. Das sinnliche Erfahren (z.B. durch Betasten des Leichnams), dass der Körper kalt und anders ist, hilft vielmehr beim Realisieren des Todes. Dies gilt auch bei einem gewaltsamen Tod wie einem Suizid: wenn der Körper stark verletzt ist, kann man diese Stellen bandagieren. Man sollte den Körper an mindestens einer Stelle gut erkennen können. Ohne diesen Abschied kann sich der Gedanke einstellen, ob der Angehörige auch wirklich tot ist und ob es sich tatsächlich um die Person handelt, die vielleicht auch eine Zeitlang vermisst wurde. Die Möglichkeit zur Mitgestaltung einer Gedenkfeier in der Schule und/oder der Trauerfeier sollte ebenso möglich sein (z.B. Bemalen des Sarges bzw. der Urne, Gegenstände beilegen, Auswahl von Texten und Liedern, Gestaltung von Traueranzeige und Grabstein)

Den Trauerschmerz erfahren und sich Pausen vom Trauerschmerz erlauben

So wie es innerhalb von Paaren oftmals zu Missverständnissen oder gar Konflikten über das Trauerverhalten kommt, kann dies erst recht zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen geschehen, da wie schon besprochen Kinder und Jugendliche ganz anders trauern als Erwachsene. Bei den Heranwachsenden kann dies zu Schuldgefühlen führen („Bin ich eine schlechte Tochter, weil ich heute nicht an meine verstorbene Mutter gedacht habe?“). Hier ist es wichtig, dass seitens der Erwachsenen die Erlaubnis erfolgt, dass es auch trauerfreie Zeiten und Zonen gibt und dass diese ohne schlechtes Gewissen gelebt werden dürfen.²⁴

Sich an die Welt anpassen, in der die verstorbene Person fehlt und die veränderte (subjektive) Welt bewältigen

Für den schulischen Kontext gilt es hier zu differenzieren, ob es der Suizid eines Schülers bzw. einer Schülerin, einer Lehrkraft oder eines Angehörigen eines Schülers bzw. einer Schülerin ist. In den erstgenannten Situationen fehlt diese Person im schulischen Umfeld. In der letztgenannten Situation betrifft es vor allem die Familie. Dort sind Familiengefüge zerbrochen und es kann zu Beziehungsschwierigkeiten kommen. Die Gefahr ist auch groß, dass überlebende Geschwister seitens der Eltern bzw. Elternteile wenig beachtet bzw. wahrgenommen oder sogar übersehen werden, weswegen Bobillier zu einer täglichen „Exklusivzeit“ für jedes einzelne Kind rät.²⁵

Beim Suizid eines Schülers bzw. einer Schülerin oder einer Lehrkraft wird dies nicht so stark zum Tragen kommen, da das Gefüge innerhalb der Schule ein anderes ist. Dennoch sollte thematisiert werden, welche Rolle oder Bedeutung der bzw. die Verstorbene im Klassengefüge hatte.

Eine dauerhafte neue Verbindung zu der verstorbenen Person finden und neue Rollen, Funktionen, Identitäten und Beziehungen entwickeln

Der passende Ort der verstorbenen Person sowie die Verbindung zu ihr müssen erst gefunden werden. Erinnerungen können dabei sowohl schmerzhaft als auch tröstlich sein. Der Psychologe Roland Kachler meint hierzu: „Es muss nicht nur schmerzhaft sein, sich an jemanden zu erinnern. Die Erinnerung kann auch Näheerfahrungen mit sich bringen, zu inneren Dialogen mit der verstorbenen Person führen.“²⁶ Dies gilt es zu beachten, wenn z.B. eine Gedenkfeier für eine durch Suizid verstorbene Lehrkraft veranstaltet wird. Was ein Schüler bei der Schilderung des Portraits der Lehrkraft als besonders traurig empfindet, da er dies sehr vermissen wird, kann für eine andere Schülerin wieder tröstlich sein, wenn sie sich daran erinnert.

Mit dem Verlust einer Person entsteht eine Lücke im sozialen Gefüge: sei es in der Familie oder auch in der Schule. Neue soziale Rollen und Funktionen müssen gefunden und auch eingeübt werden. Man kann dies mit einem Mobile

vergleichen. Durch den Tod eines Menschen ist dies aus der Balance geraten. Alle übrigen Mitglieder in diesem Gefüge müssen sich neu positionieren, damit wieder eine Balance entstehen kann.



Besondere Aspekte der Trauer nach Suizid

„Je dramatischer die Todesumstände, desto mehr haben Erwachsene die Tendenz, ihre Kinder schützen zu wollen.“²⁷ Nicht selten kommt es hierbei zu überzogenen Reaktionen, die den Alltag der Kinder und Jugendlichen massiv negativ beeinflussen können: sie werden gegen ihren Willen zur Teilnahme an einer Therapie gezwungen, weil der erlebte Suizid etwas Traumatisches sei, was nur mit professioneller Hilfe überwunden werden könne. Oder ihnen wird verheimlicht, dass es ein Suizid war, aus der Befürchtung bzw. Annahme heraus, sie wären damit heillos überfordert und ihr gesamtes Leben lang negativ beeinflusst. Doch Kinder und Jugendliche wollen möglichst wieder Normalität in

ihrem Alltag und das bedeutet seitens der Erwachsenen – im schulischen Kontext damit auch seitens der Lehrkräfte – einen möglichst angstfreien Umgang mit der Todesursache Suizid. Chris Paul meint hierzu: „Angst ist ein Begleiter von Trauerprozessen nach einem Suizid. Das Grundvertrauen in die Zuverlässigkeit einzelner Menschen und sogar in die Gerechtigkeit des Lebens überhaupt wird durch eine Selbsttötung erschüttert. Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche nach einem Suizid sollten eine Möglichkeit eröffnen, über die entstandenen Ängste bei sich selbst und bei den übrigen Familienmitgliedern zu sprechen und Strategien im Umgang damit zu erarbeiten.“²⁸

Die Aussage von Stephanie Witt-Loers unterstützt diesen Gedanken: „Häufig wird die Todesursache Suizid aus Scham und dem Gefühl der Hilflosigkeit damit umzugehen verschwiegen. Damit wird aber auch einer offenen Auseinandersetzung mit dem Thema ausgewichen. Gerüchte gewinnen zudem an Bedeutung. Vielfach zeigen Jugendliche nach dem Suizid eines Freundes oder Mitschülers Nachahmungsverhalten. Um diese Entwicklung nicht zu begünstigen, müssen Schüler sachlich informiert werden und Gelegenheit haben, über ihre Gefühle in diesem Zusammenhang zu sprechen.“²⁹

Genauso sieht es auch Franziska Bobillier, die dazu rät, kurz und knapp zu erklären, was passiert ist, ohne auf Details einzugehen. Wenn das Kind jedoch explizit Fragen stellt, sollte darauf auch eingegangen werden. Die Wahrheit sollte keinesfalls verharmlost oder beschönigt werden, denn „Kinder spüren Inkongruenz sehr gut.“³⁰ Kinder fragen in der Regel nur das nach, was sie im Moment verarbeiten können. Sie tasten sich in kleinen verdaulichen Schritten an die Situation heran. Auch zu warten, bis das Kind vermeintlich alt genug ist, ist kein guter Plan. Zum einen besteht die Gefahr, diesen selbst gesetzten Zeitpunkt immer weiter nach hinten zu schieben, zum anderen könnte jemand gleichzeitig das Kind irgendwann mit der Wahrheit konfrontieren und das vielleicht auf unschöne Art: „Dein Vater ist nicht einfach nur gestorben. Der hat sich umgebracht. Das ist das Schlimmste, was man machen kann, hat meine Mutter gesagt.“ Kinder fühlen sich so von ihren nahestehenden Angehörigen um die Wahrheit betrogen. Dies kann zu weiteren schwerwiegenden Problemen innerhalb der Familie führen. Je mehr die Erziehungsberechtigten oder nahestehenden Angehörigen schweigen, umso mehr malen sich Kinder zudem Fantasien aus, was passiert sein mag.

Lehrkräfte sind hier oftmals in der Zwickmühle. Auf der einen Seite wissen sie um diese Belange und wollen vor allem ehrlich sein, auf der anderen Seite müssen sie natürlich den Willen der Familie respektieren, wie über den Suizid kommuniziert werden soll. Wenn z.B. die Mutter eines Schülers will, dass der Suizid ihres Mannes als Herzinfarkt dargestellt werden soll, befindet sich die Lehrkraft sowohl dem Schüler als auch der ganzen Klasse gegenüber in einer schwierigen Situation. Auch erschwert es Maßnahmen, die die Schulleitung initiieren will, wie etwa den Einsatz von Schulseelsorgerinnen und -seelsorgern. Wie sollen sie über den Tod reden, wenn die Todesart tabuisiert wird? Wenn sich ein Schüler bzw. eine Schülerin oder eine Lehrkraft suizidiert hat und dies verheimlicht wird, macht dies zudem ein gemeinsames Trauern etwa in Form einer Gedenkveranstaltung unmöglich. Hier sollten Lehrkräfte und/oder psychologisch geschulte Personen mit den Hinterbliebenen offen reden – ohne belehrend oder besserwisserisch zu sein. Formulierungen wie „von Erfahrungen anderer Betroffener, die in einer ähnlichen Situation wie Sie waren, wissen wir...“ können hilfreich sein.

Versuchen wir uns in die Lage eines Kindes zu versetzen, wenn es zuhause an der Tür klingelt und plötzlich zwei Polizisten in der Tür stehen. Das Kind weiß intuitiv, dass etwas Schlimmes vorgefallen ist. Zudem kann es sein, dass die Polizisten im Zuge ihrer Ermittlungen neben persönlichen Gegenständen des bzw. der Verstorbenen auch andere Dinge beschlagnahmen. Dies kann zu einer großen Verunsicherung führen, die sogar soweit gehen kann, dass sich die Kinder ein Stück weit dafür verantwortlich machen, was geschehen ist („magisches Denken“). Hier kann die Information hilfreich sein, dass eine Ermittlung bei einer zunächst unklaren Todesursache ein völlig normales Vorgehen ist und dass niemand verdächtigt oder gar als schuldig angesehen wird.

Man muss aber auch hier das Trauerverhalten von Kindern und Jugendlichen stets im Blick haben. Wie schon ausgeführt bleiben sie nicht dauernd in einer Art Trauerblase, d.h. man muss ihnen auch Möglichkeiten geben, den Fokus vom Suizid wegzunehmen.

Generell können Todesfälle in der Familie oder im sozialen Umfeld Kinder und Jugendliche in eine traumatische Krise führen. Berücksichtigt man zusätzlich die entwicklungspsychologischen Umstände, kann dies eine „doppelte Vulnerabilität“ bedingen.³¹ Hier gilt grundsätzlich: bei Anzeichen einer möglichen Suizidalität direkt ansprechen und nachfragen!

Beispiele für die Kommunikation:

Nicht hilfreich	Hilfreich
Ich weiß, dass du das niemals tun würdest	Diese Gedanken müssen beängstigend sein. Lass uns gemeinsam nach Hilfe schauen. Ich bin für dich da.
Sag doch bitte sowas nicht	Ich bin hier, um zuzuhören. Du kannst mir alles erzählen.
Es ist doch nicht alles schlecht. Warum sagst du sowas?	Es tut mir leid, dass er dir so geht. Wie lange fühlst du dich schon so?
Alle, die von Suizid sprechen, tun es sowieso nicht.	Du hast gesagt, dass du keinen Ausweg mehr siehst, das mach mir Sorgen. Hast du bereits Pläne, wie du dir das Leben nehmen möchtest?
Ich verstehe genau, wie du dich fühlst.	Ich weiß nicht, wie du dich fühlst, aber ich möchte dir helfen, das durchzustehen. Du bist nicht allein.
Du sagst das nur, um Aufmerksamkeit zu bekommen.	Ich weiß gerade nicht, was ich sagen oder tun soll, aber ich bin für dich da. Magst du mir noch mehr erzählen, wie es dir geht?
Kopf hoch. Morgen scheint die Sonne wieder.	Ich habe den Eindruck, dass es dir nicht gut geht. Kann ich dich irgendwie unterstützen?

Quelle: www.instagram.com/p/CtuHthZMNtZ/?igshid=MmU2YjMzNjRlOQ (abgerufen am 28.08.2023)

- ¹ Gudjons (2008): S. 123
² Grenzen des Konzepts von Piaget sowie weitere entwicklungspsychologische Modelle werden bei Gudjons (2008) vorgestellt (S. 109ff.)
³ Bobillier (2022): S. 33
⁴ Bobillier (2022) zitiert hier die Pädagogin Margit Franz (S. 34)
⁵ Bobillier (2022): S. 39
⁶ Bobillier (2022): S. 40
⁷ Bobillier (2022): S. 40
⁸ Vgl. Bobillier (2022): S. 41
⁹ Bobillier (2022): S. 42
¹⁰ Witt-Loers (2015): S. 66
¹¹ Vgl. Bobillier (2022): S. 42f.
¹² Witt-Loers (2025): S. 26
¹³ Bobillier (2022): S. 43
¹⁴ Bobillier (2022): S. 45 (Zitat von Stephanie Witt-Loers)
¹⁵ Vgl. Bobillier (2022): S. 44
¹⁶ Bobillier (2022): S. 45
¹⁷ Witt-Loers (2015): S. 50
¹⁸ Vgl. Worden (2008): S. 45ff.
¹⁹ Worden (2008): S. 60
²⁰ Vgl. Paul (2020)
²¹ Bobillier (2022): S. 50
²² Bobillier (2022): S. 51
²³ Bobillier (2022): S. 60f.
²⁴ Vgl. Bobillier (2022): S. 62
²⁵ Bobillier (2022): S. 67
²⁶ Zitiert nach Bobillier (2022): S. 68
²⁷ Bobillier (2022): S. 103
²⁸ Paul (2014): S. 195
²⁹ Witt-Loers (2015): S. 77
³⁰ Bobillier (2022): S. 104
³¹ Bobillier (2022): S. 110

Literaturangaben / Quellen

Bobillier, Franziska (2022): Trauernde Kinder und Jugendliche psychologisch begleiten. Ein Handbuch für die Praxis. Hogrefe. Bern.

Gudjons, Herbert (2008): Pädagogisches Grundwissen. Klinkhardt. Bad Heilbrunn (10. Auflage)

Maier, Yvonne (2022): Trauern ist ein Zeichen von Liebe. In: <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/tod-trauer-liebe-begleitung-verlust-beziehung-100.html> (abgerufen am 29.08.2023)

Paul, Chris (2014): Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid. In: Rösberg, Franziska/Müller, Monika (Hg.) (2014): Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Vandenhoeck & Rupprecht. Göttingen. S. 189-195

Paul, Chris (2020): Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh (2. Auflage der Neuauflage von 2020)

Witt-Loers, Stephanie (2015): Trauernde Jugendliche in der Schule. Vandenhoeck & Rupprecht. Göttingen

Worden, William J. (2008): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Huber. Bern (4. Auflage)

Zum Autor

Jörg Schmidt (Jahrgang 1981) hat Kulturwissenschaften mit Schwerpunkt Religion (B.A.) in Bayreuth und Erwachsenenbildung (M.A.) in Bamberg studiert. Seit 2017 leitet er die Bundesgeschäftsstelle von AGUS e.V. in Bayreuth.





„Keine andere Situation bringt die gesamte Schülerschaft so aus dem Gleichgewicht, wie der Tod eines Mitschülers oder eines Lehrers.“¹

Was hier für Todesfälle allgemein formuliert ist, gilt umso mehr für den Todesfall durch Suizid. Wenn ein Mitglied der Schulgemeinschaft durch Suizid stirbt, sind auch Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrkräfte und andere Bezugspersonen an der Schule im weiteren Sinne Hinterbliebene und somit Betroffene.

Wie im vorangegangenen Kapitel beschrieben ist der Umgang mit Suizid mit vielen Ängsten und Unsicherheiten behaftet, die Schule macht hier als Ort und Institution keine Ausnahme. Auch unter den Lehrkräften existieren Berührungängste im Umgang mit den Themen Tod und Suizid.

Für Kinder und Jugendliche ist die Schule ein wesentlicher Teil ihres Lebens und ein Ort, an dem sie sehr viel Zeit verbringen. Hier sind sie mit Gleichaltrigen zusammen und hier lernen sie von Erwachsenen. Umso wichtiger ist es, dass

sie auch in der Schule Orientierung finden, wie sie mit schwierigen Lebenssituationen umgehen können. Dabei sollten sie erfahren, dass sie in schwierigen Situationen Hilfe und Halt, Aufmerksamkeit und Verständnis, Wertschätzung und Respekt erfahren (siehe Kapitel 4).

Es ist normal und verständlich, wenn Sie als Lehrperson Unsicherheiten und Ängste im Umgang mit dem Thema Suizid haben. Auch Sie brauchen Hilfe, Begleitung und Unterstützung. „Ihre emotionale Betroffenheit ist möglicherweise noch größer als diejenige der Schüler/innen. (Lehrerinnen und Lehrer) haben die schwierige Aufgabe, ihre Klasse durch die Krise zu begleiten und gleichzeitig mit ihrer eigenen Betroffenheit zurecht zu kommen.“² Die Unterstützung durch externe Fachleute ist daher ein wesentlicher Bestandteil der Maßnahmen nach einem Suizid im schulischen Umfeld.

Wichtig ist der Hinweis, dass durch jeden aktuellen Suizid zurückliegende familiäre Suiziderelebnisse (oder solche aus dem nahen Umfeld) bei Kindern und Jugendlichen getriggert oder aufgewühlt werden können, so dass sie in der aktuellen Situation evtl. besondere Unterstützung benötigen.

Im Folgenden gehen wir auf die unterschiedlichen Szenarien Suizid einer Schülerin / eines Schülers und Suizid einer Lehrkraft ein und weisen Sie auf Maßnahmenkataloge zur Intervention in Schulen nach einem Suizid hin. Der letzte Abschnitt befasst sich dann mit dem Szenario Suizid eines nahen Angehörigen einer Schülerin oder eines Schülers. Hier werden die besonderen Belastungen beschrieben, denen Kinder und Jugendliche nach einem Suizid in ihrem nahen Umfeld ausgesetzt sind.

In den aufgeführten Szenarien berücksichtigen wir nicht ausdrücklich die Situation, dass der Suizid am Ort Schule stattfindet. Dies ist eher extrem selten der Fall. Für die Notfallsituation Suizid an einer Schule gibt es meist Notfallpläne auf den Bildungsservern der jeweiligen Bundesländer, die vorgeben, wie vor Ort zu handeln ist, ähnlich den Anweisungen im Brandfall oder bei einem Unfall.³ Unser Augenmerk liegt auf der Situation, die mit der Nachricht vom Suizid einer Schülerin / eines Schülers oder einer Lehrkraft beginnt.

Suizid einer Schülerin / eines Schülers

Das Szenario Suizid einer Schülerin oder eines Schülers betrifft vor allem weiterführende Schulen mit Schülerinnen und Schülern im Alter von 13 bis 20 Jahren, weniger die Grundschulen. Dennoch ist es nicht undenkbar, dass auch an Grundschulen der Fall eines Schülersuizids eintritt. Äußerungen mit suizidalen Tendenzen (z.B. „ich hasse mein Leben“) und große psychische Beeinträchtigungen durch einen schwierigen Lebenshintergrund oder unerkannte Störungen gibt es auch schon bei Grundschülerinnen und Grundschülern.

Für die Mitschülerinnen und Mitschüler ist der Suizid einer Schülerin oder eines Schülers sicher eines der emotional berührendsten und belastendsten vorstellbaren Szenarien, da möglicherweise sehr enge Beziehungen einzelner zu der verstorbenen Person bestanden haben. Die besonderen Merkmale der Trauer nach Suizid wurden in Kapitel 1 beschrieben. Wichtig ist nochmal der Hinweis, dass ein Suizid im nahen Umfeld das Vertrauen von Jugendlichen in sich selbst und in die Stabilität ihrer Umgebung tief erschüttern kann. Jugendliche werden durch den Suizid eines nahestehenden Menschen in einer Lebensphase getroffen, in der sie auf der Suche nach sich selbst, nach Orientierung und Werten sind, in der sie vieles infrage stellen und anzweifeln und sich möglicherweise phasenweise sehr allein fühlen. „Eine Selbsttötung ist immer auch eine Absage an die positiven Möglichkeiten einer vor uns liegenden Zeit.“⁴ Jugendliche werden durch einen Suizid mit den Themen Hoffnungslosigkeit und Ausweglosigkeit konfrontiert. „Es besteht die Gefahr, dass andere Mitschüler/-innen mit der traumatischen Situation schlecht zurechtkommen und selber zu Suizidhandlungen verleitet werden.“⁵

Nach einem Suizid herrscht bei den Trauernden häufig ein Gefühlschaos aus Traurigkeit, „Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Zweifel, aber auch Faszination und manchmal auch Erleichterung“.⁶ Zu der besonderen Situation der Trauer nach Suizid gehört, dass sich die Hinterbliebenen häufig mit Schuldvorwürfen konfrontieren oder sogar von außen damit konfrontiert werden. So können sich z.B. Mitschülerinnen oder Mitschüler Selbstvorwürfe machen, dass sie keine Hinweise bemerkt oder Äußerungen der verstorbenen Person nicht ernst genommen haben, dass sie sich nicht genug gekümmert haben. Ein wesentlicher Bestandteil der Interventionsmaßnahmen nach Suizid ist daher, den Betroffenen die Möglichkeit zu geben, ihre eigenen Gefühle zu thematisieren.

Hierbei spielt der sensible Umgang mit sprachlichen Formulierungen eine wichtige Rolle. Die Begriffe „Selbsttötung“ und „Suizid“ sind wertneutral, anders als die Begriffe „Freitod“ oder „Selbstmord“, die nicht benutzt werden sollten. Der Begriff „Freitod“ unterstellt eine Entscheidung aus einem freien, ungetrübten Willen und Bewusstsein heraus. Die meisten Suizide geschehen aber unter dem Einfluss von massiven psychischen Problemen in einer als ausweglos empfundenen Situation. Die Menschen wollen das Problem beenden, nicht das Leben. Der Begriff „Selbstmord“ umfasst das Wort „Mord“ und lässt so an ein Verbrechen oder eine Straftat denken. Auch das wird den Umständen und Ursachen eines Suizids nicht gerecht.⁷ Es sollte außerdem darauf geachtet werden, dass in respektvoller Weise von dem verstorbenen Menschen gesprochen wird. Unangebrachte Bemerkungen von Schülerinnen oder Schülern sollten nicht stehengelassen, sondern thematisiert werden.

Suizid einer Lehrkraft

Das Szenario Suizid einer Lehrkraft kann jede Schulform betreffen und somit Schülerinnen und Schüler jeden Alters sowie das Kollegium und andere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Da eine Lehrkraft normalerweise nicht in privatem Kontakt zu Schülerinnen und Schülern steht, ist der Suizid einer Lehrkraft von der Schülerschaft ein Stück weiter entfernt als der Suizid einer Mitschülerin oder eines Mitschülers.

Zu diesem Szenario findet sich nur sehr wenig Literatur. Vermutlich wird an den meisten Schulen, die vom Suizid einer Lehrkraft betroffen sind, die Todesart Suizid den Schülerinnen und Schülern gegenüber nicht benannt und es wird nur davon gesprochen, dass jemand plötzlich und unerwartet verstorben sei. Ein möglicher Grund dafür ist der Schutz der Privatsphäre der betroffenen Familie, ein anderer der vermeintliche Schutz der Schülerinnen und Schüler. Ähnlich den Eltern gelten Lehrkräfte als Bezugspersonen mit Vorbildfunktion für junge Menschen, die sie auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden ein Stück begleiten und evtl. auch durch ihre Persönlichkeit prägen. Im täglichen Leben der Schülerinnen und Schüler nehmen sie eine wichtige Rolle ein. Vermutlich besteht häufig die Befürchtung, dass auch der Suizid einer Lehrkraft gefährdete Jugendliche zu Suizidhandlungen verleiten könnte.

Der Notfallseelsorger und Kriseninterventionstrainer C. Randegger beschreibt als mögliche Folgen eines Lehrersuizids folgende Aspekte⁹:

- Eine Suche nach der Schuldfrage bei vielen Schülern
- Entwicklung von Aversionen gegen die verstorbene Lehrkraft bei einzelnen Schülergruppen. Der Suizid wird als Betrug an der Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern gewertet
- Die Entwicklung von Schuldgefühlen, die nicht sofort kommuniziert werden
- Das Wachrufen von eigenen Suizidelerlebnissen in der Familie

Der Suizid einer Lehrkraft bedeutet in jedem Fall eine große Erschütterung und auch emotionale Überforderung des Kollegiums. Mögliche emotionale Reaktionen im Kollegium sind „Schock, Trauer, Wut, Schuldgefühle, Erschöpfung. Neben ihrer persönlichen Betroffenheit müssen die Lehrpersonen aber weiter funktionieren, weil sie für ihre Schüler verantwortlich sind.“⁹ Eine frühe professionelle Unterstützung der Schule und des Kollegiums von außen ist daher unbedingt ratsam.

An einer großen weiterführenden Schule sind nicht alle Schülerinnen und Schüler gleichermaßen vom Suizid einer Lehrkraft betroffen (dies gilt auch für den Suizid eines Schülers oder einer Schülerin). Möglicherweise gibt es Schülerinnen und Schüler, die diese Lehrkraft gar nicht persönlich kannten. Doch es wird auch solche geben, die sich betroffen fühlen, weil es sich um ihre Klassenlehrkraft oder eine Fachlehrkraft handelt, die sie aktuell oder über eine Anzahl von Jahren unterrichtet hat. Es erscheint sinnvoll und notwendig, dass diesen Betroffenen Interventionsmaßnahmen zuteilwerden, damit sie mit ihrer Trauer und Betroffenheit nicht allein gelassen werden.

Zum Umgang mit dem Suizid eines Mitglieds der Schulgemeinschaft hier noch einige Erkenntnisse aus der Trauerbegleitung zum Nachdenken¹⁰:

- Ein als „plötzlicher Tod“ verheimlichter Suizid kann bei jüngeren Kindern Ängste auslösen, dass weitere Personen plötzlich sterben könnten.
- Kinder und Jugendliche spüren, wenn ihnen etwas verheimlicht wird. Sie lernen daraus, dass man über Tod und Todesursachen nicht offen sprechen darf.

- Das Verschweigen der Todesart Suizid trägt zur Tabuisierung der Krankheit Depression und der Krankheitsfolge Suizid bei.
- Das Benennen der Todesursache und das altersgerechte Thematisieren von Suizid nach bestimmten Richtlinien führt nicht zu einer Nachahmung, sondern trägt präventiv dazu bei, dass eigene Ängste und Probleme eher angesprochen werden können. Kinder lernen so, dass man über schlimme Gefühlszustände reden kann und dadurch Verständnis und Beistand bekommt.¹¹
- Es ist ein Stück Wertschätzung der verstorbenen Person gegenüber, wenn auch die Todesursache benannt und betrauert werden darf, als eine Facette ihres Lebens und ihrer Persönlichkeit neben anderen.
- Lehrkräfte, die sich den eigenen Gefühlen im Umgang mit dem Suizid eines Kollegen bzw. einer Kollegin stellen, können für Schülerinnen und Schüler ein Vorbild sein.

Unbedingt zu beachten ist:

- Kinder und Jugendliche, die selbst von Suizid betroffen sind, müssen vor einer Thematisierung proaktiv informiert werden und befragt werden (Triggerwarnung), ob sie bei einem Klassengespräch oder der Übermittlung der Todesnachricht dabei sein möchten.
- Professionelle Hilfe externer Fachleute ist unbedingt heranzuziehen.
- Schulleitung, Lehrerschaft und Fachpersonen unterstützen sich gegenseitig beim Auffangen der emotionalen Betroffenheit von Schülerinnen und Schülern.

Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid

Eine interdisziplinäre Gruppe von Fachleuten um den Schweizer Psychiater Konrad Michel hat Anfang der 2000er Jahre „Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid“¹² entwickelt, die seitdem von anderen Institutionen übernommen und modifiziert wurden. In diesen Richtlinien werden Schulen konkrete Handlungsabläufe an die Hand gegeben, die sie als Vorlage für ihr Krisenmanagement verwenden und auf ihre spezielle Schulsituation zuschneiden können.¹³ „Die Interventionen sollen nach einem erfolgten Suizid helfen,

einen gesunden Trauerprozess in Gang zu bringen, gefährdete Jugendliche zu erkennen, die Normalität im Tagesablauf der Schule baldmöglichst wieder herzustellen.“¹⁴ Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der erste Schritt bei der Entwicklung eines schulischen Interventionsprogramms, „die Bildung eines interdisziplinären Kriseninterventions-Teams (ist), das beim Eintreten eines entsprechenden Vorfalles aktiv wird und die zutreffenden Massnahmen selbstständig durchführt.“¹⁵

Wir möchten Sie bitten, dass Sie sich an Ihrer Schule für die Bildung eines Kriseninterventionsteams einsetzen oder existierende Kriseninterventionsteams auf das Vorhandensein eines Interventionsprogramms nach einem Suizidereignis ansprechen und dieses ggf. initiieren.

Hier die Links zu den beiden angeführten Quellen:



Indem man die Kamera des Smartphones über den zu scannenden QR-Code hält, scannt man diesen. Ist der Code gelesen, dann wird automatisch die Internetseite aufgerufen.

Teilnahme an der Trauerfeier und Gestaltung von Trauerritualen

Die aktive und kreative Mitgestaltung der Trauerfeier durch Mitschülerinnen und Mitschüler – sofern die betroffene Familie dies wünscht und zulässt – ist auch im Falle eines Suizids denkbar und stellt für die betroffenen Kinder und Jugendlichen eine Möglichkeit dar, „sich zumindest vorübergehend aus Starre und Hilflosigkeit zu lösen und sich als selbstwirksam zu erleben. Dies kann eine wesentliche Hilfe bei der Krisenbewältigung sein.“¹⁶ Gerade im Fall eines Suizids ist es wichtig, die verstorbene Person nicht auf ihre Todesursache zu reduzieren, sondern an die vielen auch positiven Facetten zu erinnern, die zu ihr gehörten und für die sie wertgeschätzt wurde.

Mögliche Beiträge für eine Trauerfeier können sein:

- [Bilder malen oder Fotocollagen anfertigen](#)
- [Briefe schreiben, die den Hinterbliebenen übergeben werden](#)
- [Gemeinsam Singen oder Musizieren](#)
- [Etwas Persönliches einzeln oder in der Gruppe vortragen](#)

Es ist wichtig, sich im Vorfeld eng mit den Angehörigen abzusprechen. Jede Beteiligung sollte auf Basis von Freiwilligkeit geschehen. Auch während der kreativen Prozesse sollten erwachsene Ansprechpersonen anwesend sein.¹⁷ Sollte seitens der betroffenen Familie keine Teilnahme an der Trauerfeier gewünscht sein, besteht die Möglichkeit, eine eigene Trauerfeier an der Schule durchzuführen.

Zum Thema Erinnerungsarbeit und Rituale an der Schule verweisen wir auf die Handreichung „*Tod und Trauer in der Schule*“ und die AGUS-Broschüre von Christian Randegger „*Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid*“ (siehe Literaturliste im Anhang). Dort werden Methoden der Erinnerungsarbeit und Rituale ausführlich und mit anschaulichen Beispielen besprochen.

Suizid eines nahen Angehörigen einer Schülerin oder eines Schülers

Anders als beim Suizid eines Mitglieds der Schulgemeinschaft ist der Suizid eines nahen Angehörigen eines Schülers oder einer Schülerin nicht durch das Fehlen der verstorbenen Person im Alltag der Schule bemerkbar. Mitschülerinnen, Mitschüler und Lehrkräfte sind auf Informationen aus dem Kreis der betroffenen Familie angewiesen. Dabei kann es der Wunsch der hinterbliebenen Schülerin bzw. des hinterbliebenen Schülers sein, dass nur ein sehr kleiner Kreis Informationen zur Todesart erfahren darf und ansonsten nur die Information transportiert werden soll, dass z.B. Mutter oder Vater oder ein Geschwister verstorben sind. Hintergrund ist einerseits, dass der Ort Schule als Ort größtmöglicher Normalität bewahrt werden soll, und andererseits, dass der Suizid die Hinterbliebenen in so großem Maße verletzt und verletzlich macht, dass sie genau überlegen, zu wem sie im Umfeld Schule so viel Vertrauen haben,

dass sie die Todesart preisgeben. In Kapitel 1 wurde darauf hingewiesen, dass es evtl. ratsam ist, Entscheidungen diesbezüglich behutsam mit der Familie zu überdenken.

Wenn Sie als Lehrkraft von der Familie über den Suizid eines Angehörigen informiert werden, ist es unbedingt notwendig, dass Sie den Kontakt zur hinterbliebenen Schülerin bzw. zum hinterbliebenen Schüler aufnehmen, bevor sie bzw. er wieder in die Schule kommt. Das muss rasch passieren, denn manche Jugendliche oder Kinder wollen sofort am nächsten Tag wieder zur Schule gehen. Fragen Sie konkret nach, was Sie sagen dürfen und was nicht.

Holen Sie sich als Lehrkraft auch in diesem Fall externe Hilfe oder Beratung, damit sie die Schülerin bzw. den Schüler gut in der Schule wieder ankommen lassen können. Seien Sie sich bewusst, dass der Tod eines engen Familienmitglieds durch Suizid eines der schlimmsten Ereignisse ist, die einem Kind oder Jugendlichen passieren können. Sein Vertrauen in die Welt und sein Selbstvertrauen sind zutiefst erschüttert, die Entwicklung seiner Persönlichkeit ist einer großen Herausforderung und Belastung ausgesetzt. Häufig geht dem Suizid eine belastende Vorgeschichte voraus (z.B. eine Depressionserkrankung). Auch die in Kapitel 1 angesprochene Schuldthematik kann sich belastend auf betroffene Kinder und Jugendliche auswirken.

Veränderungen durch den Suizid

Der Alltag der betroffenen Familie ist nun möglicherweise großen Veränderungen und Belastungen ausgesetzt, evtl. steht ein Umzug an oder die finanzielle Lage ist angespannt (siehe Kapitel 1). Auch die tägliche Betreuung und Versorgung des Kindes ist von der neuen Familiensituation tief beeinträchtigt und nicht immer gesichert. Seien Sie sich bitte unbedingt bewusst, dass ein Suizid ein **lebensveränderndes Ereignis** für die hinterbliebene Familie ist, dessen Folgen sich auch Jahre nach dem Ereignis noch auswirken.

„Meine Mutter war viel außer Haus und hatte irgendwann auch mal einen neuen Partner. Wir sind zuhause verwahrlost, sie war vermutlich überfordert und hat sich nicht mehr gekümmert. (...) . Sie war wenig zuhause, aber wenn sie

zu Hause war, hat sie meistens geschlafen und sonst nicht viel gemacht, sie hat auch nicht gekocht oder so. (...) In der Schule hat mein Lehrer mir sein Pausenbrot gegeben, weil ich nichts hatte, und ich trinke seit dieser Zeit jeden Tag morgens einen Kakao, damit ich was im Bauch habe, damit ich satt bin, das ist seit Jahren bei mir drin. Weil Mama immer sagte, trink einen Kakao, dann bist du auch satt. Ich kam aus der Schule und es gab nichts zu essen, da wartete kein Essen. Also diese Zeit war ziemlich traumatisierend.“

Lisa (42), Suizid der Mutter, als Lisa 13 Jahre alt war



Überforderung nach Suizid

Jedes Mitglied einer suizidhinterbliebenen Familie trauert auf seine Weise. Dadurch tritt oftmals ein Zustand der Überforderung ein. Hinterbliebene Elternteile sind dann nicht in der Lage für ihr Kind da zu sein und seine Trauer aufzufangen oder zu begleiten. In manchen Fällen entsteht innerhalb einer Familie

eine große (z.T. jahrelange) Sprachlosigkeit um den erlittenen Verlust und die eigenen Gefühle. Diese seelische Krisensituation kann auch dazu führen, dass Kinder oder Jugendliche im Schulalltag auffälliges Verhalten zeigen.

„Wenn ich nicht weiterwusste, dann hab ich mich halt geprügelt. Das ging schon in der vierten Klasse los und ging dann in der Fünften, Sechsten weiter, wo sich damals ja noch entschieden hat, auf welche Schule man kommt. Eigentlich wurde ich fast jede Pause von Lehrern rausgerufen, was da denn schon wieder los sei. Meine Lehrerin war auch mal bei meiner Oma zuhause, das war nicht ganz einfach. Ich glaube, ich habe den Tod meiner Mama mehr oder weniger darüber kompensiert. Was natürlich ein bisschen schwierig war.“

Benni (35), Suizid der Mutter, als Benni 11 Jahre alt war

Verzögerte Trauer

Gerade Kindern und Jugendliche „drücken“ ihre Trauer oftmals weg, um Stabilität in ihrem Alltag zu finden. Erst mit zeitlichem Abstand (Wochen, Monate oder Jahre später) kommen evtl. eigene Probleme durch den Suizid oder tiefe Phasen von Trauer wieder an die Oberfläche. Man spricht hier von verzögerter Trauer.

„Damals war ich in der 7. Klasse. Ich hab funktioniert und hab dann meinen Realschulabschluss gemacht, meine mittlere Reife mit einer Belobigung, ich hab immer funktioniert. Nach meinem Realschulabschluss hab ich eine Ausbildung angefangen, hab die aber abgebrochen, bin dann wieder in die Schule und hab meine Fachhochschulreife gemacht. Da gab's aber im zweiten Jahr eine Phase, wo es mir gar nicht gut ging, und deshalb musste ich dann auch ein Schuljahr wiederholen. Da bin ich in eine Depression gefallen und war dann auch in einer Klinik und hab das alles ein bisschen aufgearbeitet, dass sich halt durch den Suizid vom Papa eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt hat.“

Lena (22), Suizid des Vaters, als Lena 13 Jahre alt war.

Wünschenswert wäre daher, wenn nicht nur in der unmittelbaren Zeit nach dem Suizid, sondern auch in einem langfristigen Zeitraum eine Sensibilität auf Seiten der Lehrkräfte dafür bestehen bliebe, dass der Angehörigen-Suizid das Le-

ben eines hinterbliebenen Kindes weiterhin stark beeinflusst. Der Suizid eines Familienmitglieds ist ein Lebensthema. Auch Jahre nach dem Suizid kann es Phasen der Trauer und der Auseinandersetzung mit diesem biografischen Ereignis geben.



Stigmatisierung und Mobbing

Wer einen nahen Angehörigen durch Suizid verliert, hat in seinem Alltag oftmals mit gesellschaftlicher Stigmatisierung von Suizid zu tun. Menschen, die durch Suizid sterben, wird dabei vielfach unterstellt, schwach, feige und charakterlos zu sein.¹⁸ Der betroffenen Familie wird nicht selten unterstellt, dass es in einer suizidbetroffenen Familie irgendetwas geben muss, was den Suizid verursacht hat und ihn erklärbar macht. Wenn Kinder und Jugendliche einen Suizid in der eigenen Familie, der vielleicht schon lange zurückliegt, nicht offen in der Schule thematisieren möchten, kann dies damit zusammenhängen,

dass sie diese Stigmata wahrnehmen und eine Konfrontation damit vermeiden möchten. Ein weiterer Grund kann sein, dass das Thema für sie selbst nach wie vor sehr bedrohlich und destabilisierend ist und sie sich dem nicht aussetzen möchten. Auch sind ihre Ungewissheit und Unsicherheit groß, wie andere auf die sehr persönlichen Informationen über ihre Familie reagieren können. Angst vor Mobbing kann ebenfalls eine Rolle spielen. Andererseits ist es häufig der Fall, dass sich nichts schneller verbreitet als die Nachricht von einem Todesfall und dass Schülerinnen und Schüler auf unerfreuliche Weise von anderen zur Konfrontation gezwungen werden:

*„Einmal, ich weiß gar nicht in welchem Zeitabstand das war, bin ich im Bus zur Schule gesessen, ein bisschen weiter vorne, hinten sitzen immer die Coolen, die Coolsten, und, ja, dann hab ich halt gehört: ‚Eh, habt ihr das gehört, von der Lena der Papa, der hat Drogen genommen und der hat sich jetzt erschossen.‘ An dem Tag bin ich im Bus fast ausgerastet, ich bin ausgestiegen und hab mir dann denjenigen, der das gesagt hat, vorgeknöpft und hab den am Kragen gepackt und gesagt: ‚So eine Scheiße erzählst du niemandem!‘ Ich kleine, schüchterne Lena, hab mir das nicht gefallen lassen, wurde dann noch angegriffen von dem anderen Typen, vor dem ich richtig Angst hatte, und hab ihn aber dann auch zusammengeschrien. Denn niemand erzählt irgendwelche Unwahrheiten über meine Familie. Das lass ich mir einfach nicht gefallen.“
Lena (22), Suizid des Vaters, als Lena 13 Jahr alt war*

Schülerinnen und Schüler mit Suiziderfahrungen in der eigenen Familie sollten seitens der Lehrkräfte die Sicherheit haben, dass sich diese in Fällen von Mobbing offen für sie einsetzen und sich für einen sensiblen Umgang mit dem Thema in der Klasse und in der Schule einsetzen. Auch hier ist es ratsam, Unterstützung von außen heranzuziehen.

Die eigene Verlusterfahrung mit den damit einhergehenden Gefühlen kann durch die Konfrontation mit dem Thema Suizid im Unterricht getriggert und erneut an die Oberfläche geholt werden. In ihrem Schulalltag sollten Lehrkräfte daher eine Sensibilität dafür entwickeln, dass das Thema Suizid in Literatur und Film möglicherweise auf betroffene und vorbelastete Kinder in ihrer Unterrichtsgruppe trifft. Mit diesem Thema befasst sich das Kapitel 3.



- ¹ Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V. (2019): S. 21
² Kreis/Marti/Schreyer (2004): S. 8
³ Vgl. z.B. https://schulpsychologie.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/schulpsychologie.bildung-rp.de/Krise/Handreichung_Krise_November_2019.pdf
⁴ Paul (2018b): S. 118
⁵ Kreis/Marti/Schreyer (2004): S. 4
⁶ Randegger (2019): S. 35
⁷ Vgl. Paul (2018a): S. 16
⁸ Randegger (2019): S. 36
⁹ Randegger (2019): S. 35
¹⁰ Z. B. Paul (2018b)
¹¹ Vgl. Paul (2018a): S. 14ff
¹² <https://www.konradmichel.ch/Richtlinien.pdf>
¹³ Z.B. Kreis/Marti/Schreyer (2004): Siehe Literaturverzeichnis im Anhang
¹⁴ Kreis/Marti/Schreyer (2004): S. 4
¹⁵ Kreis/Marti/Schreyer (2004): S. 5
¹⁶ Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V. (2019): S. 45
¹⁷ Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V. (2019): S. 45
¹⁸ Vgl. Oexle/Rüsch (2017)

Zur Autorin

Cordula Tomberger (Jahrgang 1967), arbeitet und schreibt seit 2020 zum Thema Elternsuizid mit dem Schwerpunkt biographische Interviews und ist selbst Betroffene. Auf das Thema Schule blickt sie aus der Perspektive als Mutter zweier inzwischen großer Kinder und als Grundschullehrerin. Sie lebt in Horst (Schleswig-Holstein).



Literaturangaben / Quellen

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119576> <https://www.konradmichel.ch/Richtlinien.pdf>

Kreis, Andreas/Marti, Ursula/Schreyer, Ruth Regula (2004): Interventionen in Schulen nach einem Suizidereignis. Praxisforschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern (Hrsg.) Band 6. 1. Aufl., Bern: Edition Soziothek. Online zu finden unter: <https://files.www.soziothek.ch/source/Erziehungsdirektion%20Bern/Bd.%2006%20Intervention%20in%20Schulen%20nach%20Suizidereignis.pdf>

Oexle, Nathalie/Rüsch, Nicola (2017): Stigma – Risikofaktor und Konsequenz suizidalen Verhaltens. Implikationen für die Suizidprävention. Sektion Public Mental Health, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II, Universität Ulm am BKH. Günzburg, Ulm, Deutschland. Online veröffentlicht

Paul, Chris (2018a): Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen. AGUS-Schriftenreihe Hilfe in der Trauer nach Suizid

Paul, Chris (2018b): Warum hast du uns das angetan. Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Neuauflage, Gütersloh.

Randegger, Christian (2019): Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid. AGUS Schriftenreihe Hilfe in der Trauer nach Suizid.

Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V. Kiel (Hg.) (2019): Tod und Trauer in der Schule. Eine Handreichung.

Interview mit einer Schülerin zum Suizid eines Mitschülers im Jahr 2022



1. Wie war der Ablauf – wie hast du / habt ihr von dem Suizid erfahren?

Es war an einem Freitagmorgen als der Schulleiter in unserem Spanischkurs nach P. fragte. Doch dieser war nicht da – er war am vorherigen Tag gar nicht nach Hause gekommen. Eine Mitschülerin berichtete, dass sie am besagten Tag noch mit P. geredet hätte und dass es ihm nicht so gut gegangen wäre. Ein Mitschüler bestätigte, dass er ihn hatte weinen sehen. Die Polizei kam in die Schule und nahm noch weitere Aussagen auf. Nachdem wir am Wochenende nach P. gesucht und Vermisstenanzeigen aufgehängt hatten, durften wir auch am Montag – statt Unterricht – damit weitermachen... So hatten wir das Gefühl, etwas zu tun und vielleicht helfen zu können. Am Abend erreichte uns die traurige Nachricht seines Suizides

sowohl durch die Stufenleiter als auch durch die Presse.

Am nächsten Tag gab es extra morgens eine Art Gottesdienst in der Schule, den ein Pfarrer geleitet hat. Anschließend konnte man zu Seelsorgern und Seelsorgerinnen oder auch Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen gehen. Ob man am Unterricht teilnehmen wollte, wurde einem freigestellt. In einem der Lichthöfe wurde ein Trauerraum errichtet, wo man sich hinsetzen und in Stille trauern, eine Kerze anzünden oder einen Brief an P. schreiben konnte. In den darauffolgenden Tagen wurde uns ebenfalls freigestellt, ob man den Unterricht besucht oder nicht. Es wurde aber darum gebeten, dass wir in die Schule kommen, damit keiner allein trauern muss.

In den Unterrichtsstunden haben die Lehrkräfte teilweise zu Beginn der Stunde noch mal über P. oder dessen Suizid geredet. In vielen Fächern wurde mit dem Unterrichtsstoff fortgefahren, aber behutsamer als sonst. Außerdem wurde die Klausurenphase, die eigentlich demnächst angestanden hätte, nach hinten verschoben.

Zur Beerdigung hatten die Eltern von P. die ganze Stufe eingeladen. Es wurden extra Busse gemietet, um dort hinzufahren. Wir als Stufe haben einen Blumenkranz besorgt. Sehr viele Schülerinnen und Schüler und auch ein paar Lehrkräfte haben teilgenommen. Jeder durfte eine Blume auf sein Grab legen.

2. Wie war der Umgang seitens der Schülerinnen und Schüler damit?

Als P. verschwunden war und keiner wusste, wo er ist, waren alle sehr besorgt und bei der Suche hat man zusammengehalten, was die Stufe etwas mehr zusammengeschweißt hat. Als man dann wusste, was passiert war, waren alle sehr schockiert und viele waren traurig, auch die, die mit ihm fast nichts zusammen gemacht hatten. Ein paar Schülerinnen und Schüler haben das Angebot der Seelsorge in Anspruch genommen. Sehr viele Schülerinnen und Schüler haben viel Zeit in dem Trauerraum verbracht und ihre Gedanken auf Papier gebracht und Kerzen für P. angezündet. Die Jungs, die eng mit ihm befreundet waren, haben in jeder Pause ein aus Kerzen geformtes „P“ angezündet und sich drum herum gestellt.

3. Wie war der Umgang seitens der Lehrkräfte und der Schulleitung damit?

Teilweise haben die Lehrkräfte nicht wirklich im Unterricht über das Thema gesprochen, weil sie wahrscheinlich auch nicht wussten, wie und was sie darüber reden könnten. Ein Lehrer hatte geäußert, dass es komisch sei, dass der Platz von P. jetzt immer frei bleiben würde. Eine andere Lehrerin hatte nochmal betont, wie wichtig es sei, über die eigenen Gedanken und Gefühle zu reden, da man es einem oft nicht ansehen kann, wie es einem geht. Und dass man beispielsweise nicht gleich sauer sein soll, wenn jemand zu spät kommt, da es einen guten Grund geben kann, warum derjenige zu spät kommt.

4. Was empfandest du als positiv?

Es war auf jeden Fall gut, dass alle – sowohl die Schülerschaft als auch die Lehrkräfte - die Möglichkeit hatten, mit Seelsorgerinnen bzw. Seelsorgern zu sprechen, die aus diesem Anlass in die Schule gekommen sind. Außerdem war es gut, dass es den Trauerraum gab und man Briefe schreiben und Kerzen anzünden konnte. Da dieser Raum im Lichthof war, war er sehr hell, was positiv war. Des Weiteren war es hilfreich, dass einem zu Beginn freigestellt wurde, ob man in den Unterricht geht oder nicht, und dass die Klausurenphase nach hinten verschoben wurde, da man sich in der Zeit nicht aufs Lernen hätte konzentrieren können. Auch dass alle zur Beerdigung eingeladen und extra Busse dafür gemietet wurden, half bei der Verarbeitung des Geschehenen. Ja, ich würde schon sagen, dass ich mich in der Zeit gut aufgehoben gefühlt habe.

5. Was hättest du dir noch gewünscht?

Der Trauerraum wurde nach ein paar Wochen aufgelöst, d.h. es ist nicht wirklich etwas davon übrig geblieben. Im Unterricht kam es einem manchmal so vor, als wäre nichts geschehen, da die Lehrkräfte teilweise nicht über den Suizid geredet haben, aber auch, weil ganz normal mit dem Unterrichtsstoff weitergemacht wurde. Ich kann mir vorstellen, dass sie auch

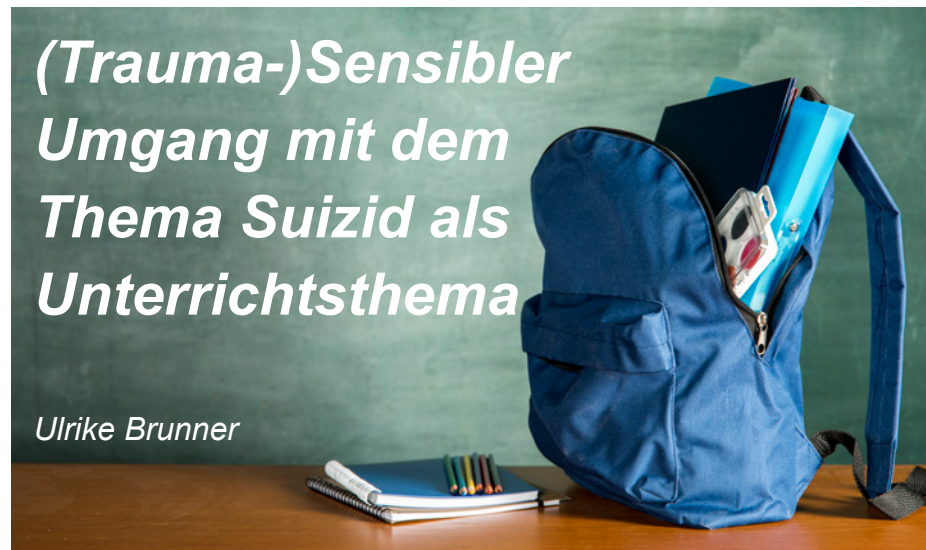
mit der Situation überfordert waren und einfach nicht wussten, wie sie am besten darüber reden sollten.

Es wäre gut gewesen, wenn noch mal professionell mit uns Schülerinnen und Schüler über den Suizid von P. und dessen Folgen gesprochen worden wäre, also wenn beispielsweise Außenstehende zu uns gekommen wären und wir uns statt dem Unterricht dem Thema „Suizid“ gewidmet hätten.

Dass sich die Schülerin eine weitere Beschäftigung mit dem Thema Suizid wünscht und sie es schade findet, dass der Raum aufgelöst wurde, ist aus menschlicher Sicht verständlich. Aber die Erfahrung hat gezeigt, dass es für Schülerinnen und Schüler nicht gut ist, einen Gedenkort in der Schule über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Die Lehrkräfte werden auch weiterhin auf Fragen von Schülerinnen und Schülern eingehen, wenn es um P. oder allgemein um Suizid geht. Aber eigene Unterrichtseinheiten dazu könnten die Schülerinnen und Schüler eventuell eher belasten als hilfreich sein.

Anmerkung der Redaktion





Umgang mit Suizid als Unterrichtsinhalt – zwei Erfahrungen

Seit 2012 unterrichte ich Englisch und Französisch am Staatlichen Gymnasium am Römerkastell Bad Kreuznach. Außerdem bin ich dort seit Januar 2019 als Schulseelsorgerin tätig. Im September 2019 nahm sich das jüngste unserer fünf Kinder im Alter von 23 Jahren das Leben, was mich zum Kontakt mit der AGUS-Gruppe in Mainz brachte. 2020 wurden mein Mann und ich Mitglieder bei AGUS.

Plötzlich hatte ich nicht mehr nur noch eine „theoretische Außensicht“ auf das Phänomen Suizid, sondern war selbst betroffen. In den folgenden Monaten und Jahren stellte sich heraus, dass ich durch diese bittere Erfahrung, die mein Mann und ich in unserem Umfeld – eben auch in der Schule, an der wir gemeinsam unterrichten – offen kommuniziert haben, von Trauer betroffenen Menschen oder suizidgefährdeten Schülerinnen und Schülern noch glaubwürdiger zur Seite stehen konnte. Es wurde mir ein Anliegen, Suizid insgesamt „sprachfähig“ zu machen und ihn aus der Tabuzone herauszuholen.

Auch im Unterricht meiner Fächer, insbesondere in englischer Literatur und

Film, änderte sich meine Sichtweise und meine Haltung. Vor dem Suizid unseres Sohnes hatte ich z.B. schon einmal den Film „Dead Poets Society“ unterrichtet, in dem eine Hauptfigur gegen Ende Suizid begeht. Jedoch erst nach dem Tod unseres Jüngsten stieß mir die Interpretation dieses Suizids in den Lehrerhandreichungen zum Film sehr sauer auf. Frage: Warum begeht der Schüler Suizid? Lösungsvorschlag in den Handreichungen: „(...) weil sein Vater kein Verständnis für seinen Berufswunsch hat.“ Mir platzte fast der Kragen – da hatte ich viel gelesen über die Komplexität der Ursachen und Gründe für einen Suizid und dann so etwas... es war einfach der Vater schuld!! So wollte ich das nicht unterrichten. Außerdem beschloss ich, diesen Suizid nicht einfach über den Bildschirm flattern zu lassen, sondern eine dem Phänomen Suizid im allgemeinen gewidmete Unterrichtsstunde vorzuschalten – sozusagen in der Doppelrolle als Schulseelsorgerin und Englischlehrerin.

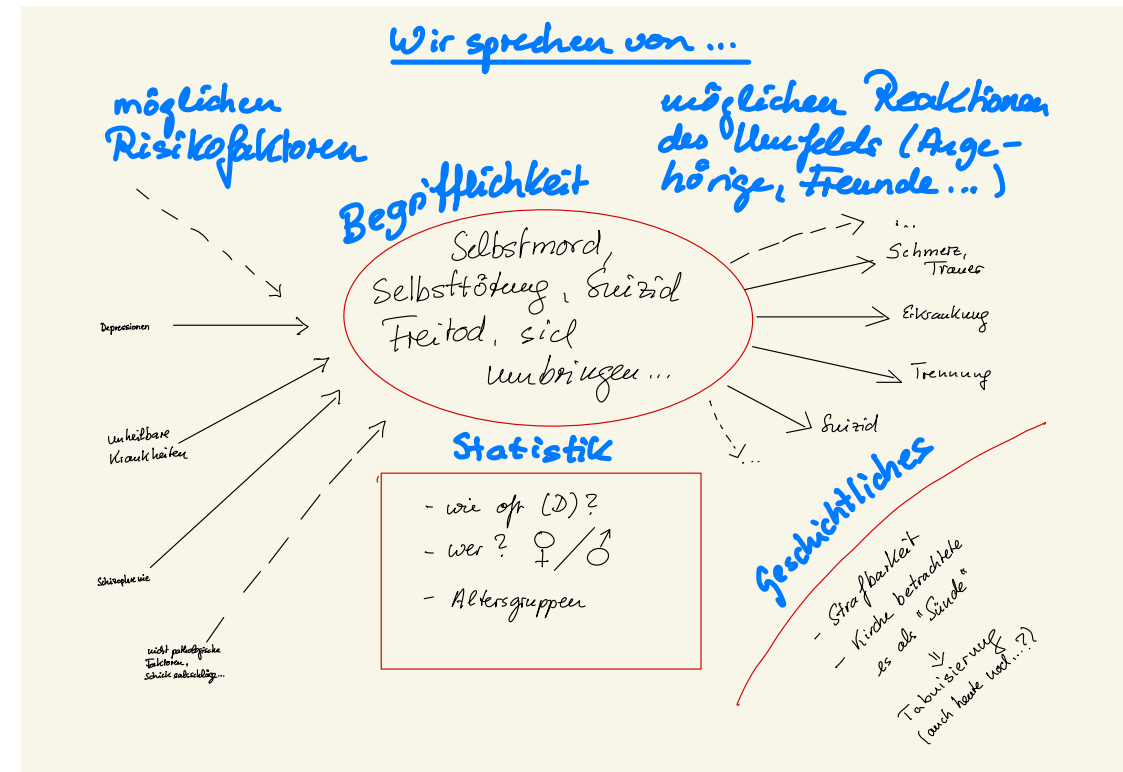
Auf diese Stunde wies ich die Schülerinnen und Schüler meines Englisch-Grundkurses 11 im Voraus per E-Mail hin und bat darum, dass sich von Suizid Betroffene überlegen sollten, ob sie an dieser Stunde teilnehmen wollten oder nicht. Zu Beginn der Stunde meldete sich niemand, aber während der Stunde musste eine Schülerin unter Tränen hinausgehen, eine andere weinte auch, wollte aber im Unterricht bleiben. Im Nachklang entschied ich, nach einem Gespräch mit einer unserer Religionskolleginnen, dass ich in einem Wiederholungsfall einer solchen Stunde den Schülerinnen und Schülern auch freistellen würde, während der Stunde selbst den Unterricht zu verlassen (in Begleitung selbstverständlich und mit dem Versprechen, um eine bestimmte Uhrzeit, spätestens vor dem Ende der Unterrichtsstunde, wiederzukommen). Denn was ich nicht bedacht hatte, war, dass man eben oft erst in der Situation selbst merkt, ob man eine Besprechung dieses „harten“ Themas aushält oder nicht.

Ein Jahr später erfuhr ich zufällig, dass mein Deutschkollege in der von uns gemeinsam unterrichteten 10. Klasse die Lektüre „Frühlingserwachen“ von Frank Wedekind aus dem Jahr 1891 durchführen wollte. Auch hier nimmt sich ein Schüler das Leben und es werden hier wahrscheinlich Schülerinnen und Schüler oft ohne Vorbereitung mit dem Thema konfrontiert, was zu (Re-)Traumatisierungen führen kann. Einen gegebenen Arbeitsauftrag, z.B. sich in den suizidalen Jugendlichen hineinzusetzen und seine Gedanken als Übung zum inneren Monolog niederzuschreiben, kann man – und das ist sicher eine Untertreibung – als recht unsensibel und unvorsichtig bezeichnen.

Ich fragte meinen Kollegen, ob ich als Schulseelsorgerin vor der Durchführung der Lektüre eine Informations- und Präventionsstunde zum Thema Suizid durchführen könne. Er bejahte und ich sprach die Schülerinnen und Schüler im Vorfeld an, ob sie an einer solchen Stunde interessiert seien. Sie zeigten sich alle sehr aufgeschlossen und so skizzierte ich ihnen grob, wie ich mir den Ablauf dieser Stunde vorstellte: Es sollte um Begriffsklärungen gehen (welche Worte benutzen wir, wenn wir von Suizid sprechen?), um mögliche Gründe, Ursachen bzw. Entwicklungen vor einem Suizid. Aber es sollte eben auch darum gehen, was ein Suizid im Umfeld der Person auslöst, mit welchen Schwierigkeiten Angehörige und Freunde kämpfen. Auch die Haltung der Gesellschaft zu diesem Thema sollte angesprochen werden. Ich erwähnte, dass ich selbst betroffen bin, dass ich aber trotzdem mit dem Thema sachlich umgehen könne. Ich betonte, dass die Schülerinnen und Schüler mich bitte ansprechen sollten, wenn sie das Thema als für sich zu belastend empfinden, und auch jederzeit während der Stunde den Unterricht verlassen dürften.

Folgendes Tafelbild wurde während der Stunde erarbeitet: (siehe rechte Seite)

Außerdem informierte ich die Schülerinnen und Schüler am Ende der Stunde über Gesprächsmöglichkeiten bei unserer Schulsozialarbeiterin oder bei mir als Schulseelsorgerin und stellte ihnen einen Link zu einem Comic zur Verfügung zur Suizidprävention für Jugendliche mit dem Titel „Reden kann Leben retten.“¹ Tatsächlich verließ niemand den Unterricht, alle waren aufmerksam und motiviert bei der Sache. „Es ist gut und interessant, dass auch einmal ein solches Thema zur Sprache kommt“ war der Tenor in und nach der Stunde. Es ist nun möglich, dass in dieser Lerngruppe niemand persönlich betroffen war, aber die Gesprächsatmosphäre war durchweg sachlich, offen, aufmerksam, interessiert und respektvoll. Diese Erfahrung hat mir Mut gemacht, bei Bedarf solch eine Stunde noch einmal anzubieten.



Tafelbild

Von Suizid betroffene Schülerinnen und Schülern im Unterricht

In welcher Form und Ausprägung kann das Thema Suizid die Psyche von Schülerinnen und Schüler beeinflussen?

Zum einen können – gerade bei pubertierenden Schülerinnen und Schülern – Suizidgedanken und -fantasien vorkommen; manchmal nur flüchtig, manchmal manifest und stark. Nicht immer werden diese Gedanken anderen gegenüber geäußert; oft bleiben sie verborgen, und wir Lehrkräfte sehen sie Schülerinnen und Schülern nicht unbedingt an; es sei denn, wir wissen von einer Vorgeschichte von Suizidandrohungen oder es gibt eine deutlich wahrnehmbare Wesensveränderung oder psychische Labilität. Zum anderen sehen wir es Schülerinnen und Schülern auch nicht an, ob und wann sie einmal in ihrem Leben vom Suizid eines Angehörigen oder eines Freundes oder einer Freundin betroffen waren und welche Spuren dies bei ihnen hinterlassen hat. Es ist nicht unbedingt ein Thema, mit dem man als Kind oder Jugendlicher „hausieren“ geht. Und dennoch: die Zahl der von Suiziden betroffenen Angehörigen bewegt sich im fünfstelligen Rahmen pro Jahr:

„Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass jeder Suizid tote 5-7 Angehörige hinterlässt. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie z.B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen. Auch sie sind fassungslos, hilflos und trauern. Wir schätzen, dass bei einem Suizid etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld tief berührt sind und persönliche Krisen durchleben.“

Bei der (geschätzten) Zahl von mind. 50.000 Suizidbetroffenen jährlich ist zu berücksichtigen, dass sich diese Zahl nur auf EIN Jahr bezieht. Die Trauer nach der Selbsttötung eines nahestehenden Menschen ist aber oft über viele Jahre hinweg ein lebensbestimmendes Thema.

Es kann davon ausgegangen werden, dass mehrere hunderttausend Menschen in Deutschland die Trauer nach einem Suizid aktuell beschäftigt.“²

Somit ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich im Klassenzimmer, in unserem Unterricht Schülerinnen und Schüler befinden, die genau hiervon betroffen sind. In den seltensten Fällen sehen wir dies den Kindern und Jugendlichen an

bzw. zeigen sie im Unterrichtsgeschehen eine Auffälligkeit, die wir direkt einem solchen Erlebnis zuordnen können. Noch weniger können wir wissen, wie stark sich dieses Erlebnis auf die Psyche auswirkt oder ausgewirkt hat. Der Suizid eines nahen Angehörigen oder Freundes ist in jedem Fall eine lebensverändernde Katastrophe. Er hat auch das Potential, die Betroffenen zu traumatisieren – jedoch wissen wir, dass nicht ein bestimmtes Ereignis als solches zwingend traumatisierend ist, sondern die Art und Weise, wie dieses Ereignis von den Betroffenen aufgefangen und verarbeitet werden kann. Es ist allerdings möglich, dass das auffällige Verhalten im Unterricht von einzelnen Schülern auf Traumatisierungen zurückzuführen ist. Maïke Lohmann schreibt dazu in ihrem Buch „Traumatisierte Schüler in Schule und Unterricht“:

„In fast jeder Klasse sitzt inzwischen ein traumatisiertes Kind. [...] Traumatisierte Kinder sprengen mit ihrem auffälligen und manchmal seltsam anmutenden Verhalten nicht selten den Unterricht.“³

Maïke Lohmann erwähnt in ihrem Buch „Pfleger- oder Adoptivkinder, [...] Kinder aus problembelasteten Familien, oder [...] Flüchtlingskinder.“⁴ Sie geht nicht gezielt auf die für uns hier relevante Problematik ein und geht auch sehr stark davon aus, dass die Betroffenen den Unterricht „stören“, was nicht immer so ist, sondern sich erst im Falle eines Triggers manifestieren kann.

Trauma, Traumatisierung und Trigger

An dieser Stelle sei es gestattet eine kurze Begriffsklärung vorzunehmen, die keinen Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit erhebt – daher auch die Verweise auf andere Publikationen und Fachliteratur in diesem Zusammenhang.⁴

Der Begriff „Trauma“ kommt aus dem griechischen Wort für „Wunde“ und wurde zunächst in der Medizin, genauer: in der Chirurgie, verwendet. Ein Trauma ist hier eine Verletzung des menschlichen Körpers durch eine schädliche (gewaltsame) Einwirkung von außen, die der Mensch nicht abwehren konnte. Für jeden, auch diejenigen unter uns, die nicht Ärzte sind, ist diese „Zerstörung“

sichtbar und es ist ebenso einsichtig, dass hier eine besondere Versorgung und Zeit zum Heilen gebraucht werden. Niemand wird widersprechen, dass ein gebrochenes Bein eine Ruhigstellung, eventuell eine Operation braucht oder dass eine große Platzwunde mit einer chirurgischen Naht und einem Verband versorgt werden muss. Und niemandem mit guten Absichten wird es einfallen, zu früh diesen Verband oder diese Nähte ab- oder herauszureißen und damit die Wunde wieder zum Bluten zu bringen. Auch die entsprechende Schonfrist, die ein gebrochener Knochen braucht, um wieder belastet werden zu können, wird nicht in Abrede gestellt werden.



Dieser unstrittige vorsichtige Umgang mit physischen Traumata gilt leider nicht unbedingt für psychische Verletzungen, die – genau wie beim chirurgischen Trauma – dem Menschen von einer zerstörerischen Kraft von außen zugefügt werden, gegen die er wehrlos war, nur dass die Folgen meist unsichtbar sind.

Solche seelischen Traumatisierungen können hervorgerufen werden durch

mannigfaltige Situationen und Erlebnisse wie z.B. Mobbing, Naturkatastrophen etc. (hier wird auch klar, dass in vielen Fällen körperliche und seelische Traumatisierungen Hand in Hand gehen). Für unseren Zusammenhang ist es der Verlust eines nahestehenden und geliebten Menschen durch Suizid. Dieser in seiner Gewaltigkeit sehr erschreckende Verlust reißt ein Loch in das Sicherheitsempfinden des „Überlebenden“, in sein Verständnis von Beziehung und Lebenssinn, und kann, wenn er nicht möglichst zeitnah und hilfreich „behandelt“ wird, zu bleibenden psychischen Störungen führen, im Extremfall zu der sog. PTBS, der posttraumatischen Belastungsstörung. Diese Störung führt u.a. zu einer zeitweiligen, vollkommen unvorhersehbaren, plötzlichen Überflutung des betroffenen Menschen mit einer intensiven, plastischen, sehr starken Erinnerung und Vergegenwärtigung des traumatischen Erlebens. Der Betroffene sieht und fühlt sich wieder direkt in dieser Situation, die ihm so real erscheint, dass er die Differenzierung zwischen seinem Hier und Jetzt und dem Damals der Traumatisierung überhaupt nicht leisten kann. Wie gelähmt steckt er im Wiedererleben fest und ist nicht in der Lage, sich auf die gerade anstehenden Aufgaben seines Hier und Jetzt zu konzentrieren. Eine gravierende „Störung“ seiner „Funktionsfähigkeit“ ist die Folge, die im Extremfall dazu führen kann, dass die Person ihren Beruf oder ihre Beziehungsfähigkeit verliert.

Es ist hier nicht der Ort, um die genauen Abläufe einer Traumatisierung und ihrer Auswirkungen zu schildern, dies ist ausführlich nachzulesen in der angegebenen Literatur im Anhang⁵. Wir möchten uns hier auf die Auswirkungen einer Traumatisierung auf Schüler in unserem Unterricht konzentrieren. Das von der Schulpsychologischen Beratung Düsseldorf herausgegebene Merkblatt für Lehrerinnen und Lehrer „Trauma – was tun in der Schule?“ nennt einige mögliche Reaktionen auf Traumatisierung, die sich nicht nur direkt nach dem Erleben, sondern auch noch längere bis sehr lange Zeit danach manifestieren können. Diese möglichen Reaktionen können sich auf der Gefühls- und Gedankenebene zeigen, aber auch körperlich sein und/oder sich in auffälligem Verhalten ausdrücken.⁶ In den meisten Fällen jedoch nehmen wir Unterrichtenden diese Vorbelastungen gar nicht wahr bzw. alle möglichen Reaktionen könnten auch anderen Ursachen zugeordnet werden!

Da wir nun bei unseren Schülern nicht wissen, ob und wann sie einen Verlust durch Suizid erlebt haben bzw. wie gut oder ungenügend sie ihn verarbeitet haben, ist doppelte Vorsicht geboten bei möglichen Triggern, mit denen wir

Lehrkräfte selbst dazu beitragen, den „Absturz in die Re-Traumatisierung“ zu befördern.

Was ist nun ein Trigger? Ein Trigger löst die plötzliche Erinnerung an das traumatische Erleben unmittelbar aus. Dies kann alles sein, ein Geruch, eine Stimme, ein Geräusch, der Anblick einer Landschaft, eine Farbe, ein Geschmack, ein Wort usw. Und wir sehen: das können wir nicht alles wissen oder berücksichtigen.

Notwendigkeit und Schwierigkeit der Thematisierung von Suizid im Unterricht

Was wir aber sehr wohl in der Hand haben, ist, ob und wie wir Inhalte unterrichten, in denen Suizid vorkommt oder eine Rolle spielt. Und genau wie es in Filmen Triggerwarnungen vor bestimmten Lichteffekten, der Darstellung von Gewalt oder belastenden Situationen gibt, sollten wir Lehrkräfte bei der direkten Behandlung von Suizid, z.B. im Religionsunterricht im Zusammenhang mit Tod und Sterben, aber auch bei seiner indirekten Behandlung z.B. in Filmen oder Schullektüren, bedenken, dass wir hiermit unter Umständen emotionale Belastungen auslösen oder Reaktionen triggern, denen unsere Schülerinnen und Schüler vielleicht gar nicht gewachsen sind.

Andererseits sollten Gesellschaft und damit auch Schule Suizid nicht tabuisieren, sondern zeigen, dass man darüber sprechen kann, ja, sogar muss im Sinne einer wirksamen Suizidprävention.

Es ist also eine echte Herausforderung, vor der wir Lehrkräfte hier stehen; ein Balanceakt, bei dem wir Hilfe und Zurüstung brauchen, eventuell durch die Schulsozialarbeit, die Schulpsychologie, die Schulseelsorge oder spezialisierte Beratungsstellen. In dem anschließenden Kapitel soll ein kleines Beispiel gegeben werden, wie die „Verpackung“ eines solchen Unterrichtsinhalts in eine „verträgliche“ Hülle eventuell gelingen kann bzw. was dabei beachtet werden sollte.

¹ 2021 realisiert und veröffentlicht vom Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention, „FRANS“: <https://frans-hilft.de/>; <https://frans-hilft.de/comic/> (aufgerufen am 4.11.2023)

² www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote3/bundesweiter-selbsthilfeverein-fuer-angehoerige-um-suizid/ (25.11.2023)

³ Lohmann (2016): S. 113

⁴ Lohmann (2016): S. 11

⁵ Hantke/Görges (2012): S. 53-101; und Fischer/Riedesser (2009): S. 63-141

⁶ www.kindertraumainstitut.de/de/Materialien/;29-Merkblatt_fuer_LehrerInnen_zum_Thema_Trauma_und_Schule (abgerufen am 05.11.2023)

Literaturangaben / Quellen

Fischer, Gottfried/Riedesser, Peter (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie; Ernst Reinhardt Verlag, München, Basel, UTB; 4. Auflage.

Hantke, Lydia/Görges, Hans-Jörg (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Junfermann Verlag Paderborn

Lohmann, Maïke (2016): Traumatisierte Schüler in Schule und Unterricht. Grundwissen, Strategien und Praxistipps für Lehrer. AOL-Verlag

Zur Autorin

Ulrike Brunner (Jahrgang 1958) ist verheiratet, hat fünf Kinder und drei Enkelkinder. Ihr jüngster Sohn nahm sich 2019 im Alter von 23 Jahren das Leben. Sie ist Lehrerin für Französisch und Englisch am Staatlichen Gymnasium am Römerkastell Bad Kreuznach und dort seit 2019 zusätzlich evangelische Schulseelsorgerin.





„Schulen können nicht besser sein als die Gesellschaft“

Im Jahr 1995 wurde im Luchterhand Verlag die Denkschrift der Bildungskommission Nordrhein-Westfalen veröffentlicht. Der damalige Ministerpräsident Johannes Rau hatte dieses Gremium 1992 berufen, um die Zukunft der Bildung und die Schule der Zukunft zu analysieren, neue Leitvorstellungen und Empfehlungen zu entwickeln.

Im Kapitel „Schulkultur“ ist zu lesen: *„(...) soziales Lernen in der Erfahrung des Zusammenlebens und des Zusammenarbeitens von Kindern und Jugendlichen untereinander und mit Erwachsenen ganz unterschiedlicher Herkunft muss ermöglicht und bewusst gemacht werden. (...) das Finden der eigenen Identität und die Achtung der Integrität anderer, der Respekt vor dem Andersartigen müssen in der Schule gelebt werden können.“*¹

Schulen, so ist zu lesen, sollten Orte der je eigenen persönlichen Entfaltung in sozialer Verantwortung sein.

*„Schule steht unter permanenter sozialer Kontrolle mit wechselnden Erwartungen und sich teilweise widersprechenden Anforderungen einflussreicher gesellschaftlicher Gruppen und Institutionen. Sie wird diesem Anforderungsdruck nur gewachsen sein, wenn sie sich selbst als lernende Organisation versteht.“*²

In der Tat, Erwartungen und Anforderungen haben sich im Zuge des gesellschaftlichen Wandels in den fast 30 Jahren seit der Veröffentlichung dieser Denkschrift erheblich verändert. Dennoch sind die nachstehenden Aussagen immer noch gültig:

- Schule ist ein anerkannter Ort der Wissensvermittlung
- Schule ist der Ort, an dem Kinder/Jugendliche eine Befähigung erwerben, um eine Ausbildung oder ein Studium etc. zu beginnen
- Schule als Bildungseinrichtung funktioniert durch Leistungsmessung/Leistungsbeurteilung
- Schule soll/will Kinder/Jugendliche zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern erziehen
- Schule ist eine verpflichtende Einrichtung
- Schule ist der Ort, an dem Kinder/Jugendliche einen bedeutenden Teil ihrer Entwicklung zum Erwachsenen durchlaufen (wesentliche Sozialisierung)
- Schule stellt als System einen Ausschnitt der Gesellschaft dar
- Schule vereint vielfältige Persönlichkeiten/Personengruppen (Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler)

Abi, Studium, Traumjob - so sieht das Lebensziel vieler junger Menschen aus und so ist auch der Anspruch vieler Eltern. Viele Kinder übernehmen den Erwartungsdruck der Eltern. Diese wissen, dass die Leistungsanforderungen in manchen Berufen immer weiter steigen. Eltern erwarten von ihren Kindern häufig, dass sie den sozialen Status halten oder sogar verbessern. Sie können schlecht akzeptieren, dass ihr Kind in der Schule Schwächen zeigt, auch wenn es sich anstrengt.³ Schulstress ist für viele Schülerinnen und Schüler damit vorprogrammiert und gehört zum Schulalltag. Dass sie dem u.U. nicht mehr gewachsen sind, ist kaum verwunderlich. Dass die Lehrkräfte den sich daraus ergebenden Anforderungen kaum noch gerecht werden können, ist nachvollziehbar.

Zwar gestalten drei Personengruppen der Gesellschaft das System Schule, aber zu bedenken ist, dass es sich um je individuelle Persönlichkeiten handelt, alle mit einem gefüllten Lebensrucksack, alle mit Stärken und Schwächen, mit körperlichen und/oder psychischen Problemen. Hier in die Balance zu kommen und zu bleiben, ist eine große Herausforderung für Schulen.

Personengruppen, die für den Unterricht im System Schule relevant sind.

alleinerziehend Elternsprechtage
Anforderungen durch berufliche Entwicklung
Lehrplan Konferenzen vertrauenswürdig
Notengebung **LEHRKRÄFTE** Klassenfahrt
gerade geschieden kleine/kranke Kinder
langzeit erkrankt geduldig engagiert
Berufsanfänger Quereinsteiger

ängstlich sensibel pubertär
Einzelkind arm behütet viele Hobbys
vernachlässigt misshandelt/missbraucht sportlich
selbstbewusst leistungsschwach teamfähig laut
hochbegabt **SCHÜLER*INNEN** Mobbingopfer
Behinderung ADHS u.ä. depressive Eltern
Leistungsdruck Genderproblem strukturiert
Schulverweigerer beliebt in der Gruppe

beide berufstätig in Scheidung
alleinerziehend Migranten liebevoll
wohlhabend erkrankt Scham konsequent
ERZIEHUNGSBERECHTIGTE
hohe Erwartungen an Kind(er) arrogant/überheblich
Hilfe suchend Konkurrenz/Vergleiche
gestörte Kommunikationsstrukturen kooperativ
unterstützend belastet durch Pflege

Alle wünschen sich, dass Schule gerade für die Schülerinnen und Schüler ein guter Ort ist, der neben der Wissensvermittlung auch die soziale Kompetenz im Blick haben soll, der Kinder fordert und fördert, ihr Selbstwertgefühl stärkt, Arbeitstechniken und Lernstrategien vermittelt, individuelle Entwicklungspotenziale erkennt und zur Entfaltung bringt.

Wenn sich das alle Beteiligten wünschen, dann sind auch alle für eine gute Schulatmosphäre mitverantwortlich und müssen ihren Beitrag dazu leisten, damit die unterschiedlichen Erwartungen erfüllt und Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler den vielfältigen Anforderungen gerecht werden können. Das Bildungsziel „Solidarität“ ist am wirkungsvollsten durch gemeinsames Tun und Erleben zu erreichen.

Schülerinnen und Schüler – eine besonders gefährdete und schutzwürdige Gruppe

Eine Tatsache ist, dass in Deutschland jährlich ca. 200 Kinder/Jugendliche bis zum 19. Lebensjahr durch Suizid versterben (laut statistischem Bundesamt).⁴

Anzahl der Suizide 2022

Altersgruppe	Insgesamt	männlich	weiblich
unter 15	20	8	12
15 bis 19	172	119	53

In diesen Lebensphasen sind die Kinder und Jugendlichen in der Regel noch in der Schulausbildung oder in einer Ausbildung mit Berufsschulbegleitung.

Hier sei deutlich gesagt, dass den Verantwortlichen in den Schulen keine Schuld am Suizid von Kindern und Jugendlichen zugeschrieben werden soll. Gleichwohl hat die Schule eine Aufsichts- und Fürsorgepflicht gegenüber den ihr anvertrauten Schülern und auch gegenüber der Lehrerschaft.

„Die psychische Situation von Jugendlichen ist komplex und ambivalent zugleich. Ihre Suizidhandlungen sind immer mehrfach determiniert und mit ihrer

individuellen Biographie vernetzt. Ihre Lebensgeschichte bildet die Basis, auf der Suizidalität entsteht.“⁵

Aber warum kommen Jugendliche in der Schulzeit plötzlich nicht mehr klar, was treibt sie in die Enge? Oder provokant gefragt: Befördert die Schulzeit die Suizidalität?

In der Schule erleben sich Kinder und Jugendliche mehr denn je in einer Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft, nicht anders als in der Erwachsenenwelt. Eine Vergleichskultur, die in den sozialen Medien noch gefördert wird. Der Personaltrainer nennt es Selbstoptimierung, im schulischen Bereich spricht man von frühzeitiger Förderung und optimaler Entfaltung der Fähigkeiten. Dieser Leistungsdruck, kombiniert mit den elterlichen Erwartungen, wird von vielen Schülerinnen und Schülern als Stress empfunden. Deutsche Jugendliche, so eine Umfrage, empfinden die Schule als ihre größte Stressquelle.⁶

Das Meinungsforschungsinstitut forsa stellt fest: Drei Viertel der Schülerinnen und Schüler fühlen sich mindestens einmal pro Woche von der Schule gestresst. Wenn etwas anstrengend wird, sprechen heute viele Menschen, insbesondere Jugendliche, von Stress. Positiver Stress motiviert und wirkt leistungssteigernd, negativer Stress entsteht durch Überforderung und Konflikte. Versagensängste und psychosomatische Erkrankungen können die Folge sein. 73% der Mädchen sagen, sie haben Stress, weil sie sich selbst unter Druck setzen, bei den Jungen sagen das ca. 50%. Natürlich müssen vonseiten der Schule und der Eltern Anforderungen an die Kinder und Jugendlichen gestellt werden, um sie zum Lernen zu motivieren. Dabei müssen aber auch Schwächen, die aus unterschiedlichen Ursachen resultieren können, akzeptiert werden, um Überforderung zu vermeiden und damit Versagensängste abzuwehren.⁷

Zuerst sind es Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, dann kommen Schlafstörungen dazu, Verweigerung des Schulbesuchs, psychosomatische Störungen werden häufiger. Schließlich geraten Betroffene in eine depressive Phase. Depressionen unter Heranwachsenden treten nicht nur immer häufiger, sondern auch immer früher auf. Bundesweit wurden 2012 mehr als 12.000 junge Menschen zwischen 10 und 20 Jahren wegen einer Depression stationär behandelt.⁸

Kinder und Jugendliche, die unter depressiven Störungen leiden, fallen aber

zunächst in der Schule kaum und nicht negativ auf, weil sie um Anpassung bemüht sind. Sie strengen sich besonders an und wollen ihre Emotionen kontrollieren. Erst wenn gehäuft und regelmäßig Krankmeldungen kommen, werden Eltern und Lehrer aufmerksam. Diese Entwicklung führt keineswegs zwangsläufig in ein suizidales Verhalten oder gar in eine Suizidhandlung. Bleibt die Depression allerdings unbehandelt, dann ist sie einer der stärksten Risikofaktoren für suizidale Gedanken und Handlungen.

Risikofaktoren, die zusammenwirken und zu einer suizidalen Haltung führen können:

- unerkannte psychische Störungen (ADHS/ADS, Asperger-Syndrom etc.)
- Zwangsstörungen
- Überforderung in der Schule
- Schulstress / Versagensängste / Panikattacken
- Mobbing/Cybermobbing
- Familiäre Situation (Ablösung während der Pubertät / gestörte Kommunikation / Tod eines Elternteils / Thema Schule)
- Sexuelle Orientierung
- Probleme in Freundschaftsbeziehungen
- Ablehnung in der Clique / im Sportverein
- Borderline-Syndrom
- selbstverletzendes Verhalten

Unter Mobbing versteht man absichtliche, gezielte und wiederholte Angriffe auf Personen oder Gruppen. Das Ziel der mobbenden Personen ist es, ihre Opfer sozial auszugrenzen oder zu isolieren. Ein wesentliches Merkmal von Mobbing ist, dass die Angriffe regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgen.

Mobbing kann vieles sein: Beschimpfungen, Beleidigungen, Drohungen oder wiederholte Sticheleien. Fiese Wortmeldungen über eine Mitschülerin bzw. einen Mitschüler oder Ausgrenzen einer Gruppe von Schülern bzw. Schülerinnen gelten als Mobbing-Handlungen, aber auch Prügel und andere Formen von körperlicher Gewalt gehören dazu.

Ursachen und Gründe für Mobbing bei Kindern und Jugendlichen sind häufig Defizite im Selbstwertgefühl, im Nicht-Gesehen-Werden von Mitschülern oder

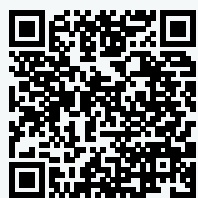
auch der Eltern, Überspielen und Kompensieren von Leistungsschwächen, Demütigungen außerhalb der Schule, eigene Konflikte, Eifersucht, etc.

Zum Mobbing-Opfer kann theoretisch jede bzw. jeder werden. Häufig sind es Kinder mit körperlichen Auffälligkeiten oder leistungsschwächere Schülerinnen oder Schüler.

Wird in einer Klasse gemobbt, sind verschiedene Rollen belegt:

- Täterinnen und Täter greifen ihre Opfer wiederholt an und erniedrigen sie. Damit wollen sie ihr eigenes Selbstwertgefühl erhöhen. Manchmal sind sich Täterinnen und Täter ihrer Handlungen beziehungsweise der Folgen ihrer Handlungen gar nicht bewusst.
- Opfern von Mobbing-Attacken fällt es oft schwer, über wiederholte Angriffe zu sprechen. Gemobbte Menschen suchen die Ursachen oft bei sich und vertrauen sich lange Zeit niemandem an.
- Mitläuferinnen und Mitläufer sind Personen, die direkt am Geschehen beteiligt sind, indem sie die Täterinnen und Täter unterstützen oder durch Zustimmung die Täterinnen und Täter in ihrem Verhalten bestärken.
- Zuschauerinnen und Zuschauer können durch Ignorieren und Wegschauen ebenfalls Mobbing-Handlungen unterstützen. Nur wer aktiv eingreift und Hilfe holt, kann wiederholte Mobbing-Angriffe unterbinden.

Empfehlenswerte Links zum Thema:



Indem man die Kamera des Smartphones über den zu scannenden QR-Code hält, scannt man diesen. Ist der Code gelesen, dann wird automatisch die Internetseite aufgerufen.

Zunehmend rückt das sog. Cybermobbing in den Blick. Hier ist die Anonymität der Täterinnen und Täter sowie der mögliche ganztägige Angriff selbst in den Ferien besonders verhängnisvoll.⁹

Wie bereits erwähnt fällt es den Opfern schwer, sich jemandem anzuvertrauen und über ihre Not zu sprechen. Sie befürchten eine weitere Eskalation, die oftmals von den Täterinnen und Tätern angedroht wird. Massive Ängste, Einrücken, Stottern, Essstörungen, Leistungsabfall, Schlafstörungen etc. zeigen, in welcher Notlage sich die Opfer befinden.

Schieben sich Suizidgedanken immer stärker in den Vordergrund, spricht man von einem suizidalen Modus, in dem sich der Mensch befindet. In dieser Phase ist das Frontalhirn zunehmend abgeschaltet, es werden keine klaren und logischen Entscheidungen mehr getroffen, sondern das emotionale Hirn, die Amygdala, überflutet den Menschen mit Emotionen und löst den psychischen Schmerz aus, der nicht mehr abgestellt werden kann. Das Problem soll und muss beendet werden – nicht das Leben. Wenn Menschen in einer solchen Situation keine Hoffnung auf Hilfe mehr sehen, sich niemandem mehr anvertrauen wollen und können, dann ist für sie der Suizid die einzige Lösung. Ohnmacht, Unverstandensein, Initiativlosigkeit, Rückzug, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Stimmungseintrübungen sind deutliche Zeichen einer präsuizidalen Phase. Nicht immer äußern Menschen ihre Absicht, mitunter auch nur indirekt: „Ist doch egal, ob es mich gibt oder nicht.“ „Ohne mich wärt ihr besser dran.“ „So will ich nicht mehr weiterleben.“ Plötzliche Ruhe und Gelöstheit können ein Zeichen für den gefassten Entschluss sein: Die Entscheidung ist getroffen, die betroffene Person fühlt sich befreit, denn sie hat eine Entscheidung getroffen, die das Problem beenden wird.

Informationen zu Erklärungsmodellen finden sich auch in der gleichnamigen AGUS-Broschüre von Prof. Dr. Dr. Manfred Wolfersdorf.

Die folgende **Geschichte von Friederike** ist ein Beispiel, das deutlich macht, wie Probleme einer Schülerin, bedingt durch Veränderungen im Familiensystem und Entwicklungen im schulischen Umfeld, einerseits gut gemeistert werden können, andererseits Lehrkräfte bzw. die Schule an ihre Grenzen führen.

Zunächst möchte ich der Mutter von Friederike von Herzen danke sagen. Sie

hat mir ihr Vertrauen geschenkt und die für sie sehr emotionale Geschichte ihrer Tochter geschildert. Mir war es wichtig sie hier aufzuschreiben, weil in ihr deutlich wird, mit welchem bereits sehr gefüllten Lebensrucksack eine Schülerin in die weiterführende Schule einsteigt. Schulseits ist ein Bemühen erkennbar, aber die Grenzen bei auftretenden Schwierigkeiten werden ebenso deutlich.



Friederike ist 15 Jahre alt, hat keine Geschwister und wird mit drei Jahren ein Scheidungskind. In dieser Phase entwickelt sie starke Verlustängste, bleibt aber im Kontakt mit ihrem Vater. Besuche und gemeinsame Urlaube gestalten sich allerdings zunehmend schwierig und Friederike bricht sie häufig ab. Auch der Kontakt zum „neuen Papa“, der drei Jahre später in die Wohnung einzieht, ist nicht unproblematisch. Sie nimmt ihn als Eindringling in die Mutter-Tochter-Gemeinschaft wahr und kämpft dagegen rebellierend und provozierend. Sie zieht sich in dieser Zeit immer mehr zurück.

Mit ihrem wachen, abwartenden, dennoch zugewandten und empathischen Wesen durchläuft sie die Grundschule sehr selbstständig. Sie ist in eine nette Freundesclique eingebunden.

Mit 10 Jahren wechselt Friederike nach sehr erfolgreichen Grundschuljahren auf ein Gymnasium, welches Mädchenklassen und Jungenklassen parallel führt bis zum Beginn der Oberstufe. Während die Mutter den extremen Ehrgeiz Friederikes zu bremsen versucht und keinen Leistungsdruck aufbauen will, werden vom leiblichen Vater gute Noten mit Geschenken und Geld belohnt. Gut geht immer noch besser – sehr gut!

Dieser erfolgreiche Start wird durch die Coronapandemie jäh gebremst. Den Verlauf des neuen 6. Schuljahres erlebt Friederike als extreme Isolation. Der Druck, trotz aller Umstände gute Leistungen zu erbringen, gepaart mit den fehlenden sozialen Kontakten, tun nicht nur ihr nicht gut. Zurück in der Schule beobachtet Friederike am Ende der 6. Klasse, dass Mitschülerinnen sich selbst verletzen. Sie probiert es selbst auch. Freundinnen machen sich Sorgen und geben eine Liste mit den Namen der „Ritzenden Mädchen“ an die Schulleitung. Die Mutter erfährt über die Klassenlehrerin, dass Friederike auch auf dieser Liste steht. Mit der Klassenlehrerin sind Friederike und ihre Mutter nun im engen Austausch. Friederike selbst wendet sich mit ihrem Problem an den Vertrauenslehrer. Sie entwickelt einen ungesunden Ehrgeiz und arbeitet extrem viel für die Schule, was sich in sehr guten Noten auch zeigt. Etwa am Ende der 7. Klasse bzw. zum Beginn der 8. Klasse entwickelt Friederike Essstörungen, sie verliert an Gewicht, klagt über Unwohlsein und will nicht mehr zum Unterricht. Die Mutter wendet sich an die Schule und findet im Klassenlehrer und im Mittelstufenkoordinator sehr verständnisvolle und kooperative Partner. Vonseiten der Schule wird kein Druck ausgeübt, schließlich kennt man Friederike als sehr gute Schülerin. Nach einer Fehlzeit wird sie wieder freundschaftlich in die Klassengemeinschaft aufgenommen. Deutliche körperliche Symptome machen einen Klinikaufenthalt schließlich unumgänglich. Ca. drei Wochen bleiben Friederike und ihre Mutter in einem Eltern-Kind-Haus. In dieser Zeit besteht für die Schülerin Kontakt zu einigen Mitschülerinnen, die Mutter erlebt den Austausch mit der Schule als ausgesprochen positiv. Friederike entscheidet sich selbst für eine Zwangsernährung. Von Seiten der behandelnden Ärzte/Therapeuten wird keine Suizidgefährdung gesehen.

Parallel zum Wiedereinstieg in den Schulalltag beginnt eine psychotherapeutische Einzeltherapie. Friederikes Ehrgeiz flammt extrem auf und sie arbeitet sehr viel. Sie ist zunehmend erschöpft und beginnt wieder sich selbst zu ritzen. Eine erste Freundschaft mit einem Mitschüler tut ihr einerseits gut, andererseits verstärkt sich ihr Problem, da der Freund die gleiche Problematik zeigt. Im Umfeld mit „Gleichgesinnten“ gewinnt die Entwicklung der betroffenen Schülerinnen und Schüler eine Dynamik, die die Eltern in große Sorge und Ratlosigkeit versetzt. Auf Bitten der Mutter führt der Klassenlehrer ein Gespräch im Klassenverband. Obwohl er vom Redebedarf überwältigt ist, erfolgen keine weiteren Aktivitäten. Beratungsangebote, Hilfestellungen bei der Kontaktaufnahme mit Beratungseinrichtungen, die Einschaltung eines schulpsychologischen Dienstes erfolgen nicht.

Friederike traut ihren eigenen Gefühlen nicht mehr, sie hat Panik vor nicht mehr kontrollierbaren Emotionen. Erstmals äußert sie Angst, vor dem was passieren könnte. „(...) ich will doch nur leben, ich will doch nur glücklich sein.“ Für insgesamt drei Wochen geht sie in eine geschlossene psychiatrische Einrichtung. Mit der Verordnung von Antidepressiva wird sie entlassen.

Der Kontakt nach dieser Auszeit mit der Schule gestaltet sich diesmal deutlich anders. Inzwischen ist die Koordination der Mittelstufe neu besetzt worden. Mitschülerinnen aus Friederikes Klasse, so die Information der Mutter, haben sich bei der Koordinatorin gemeldet und gesagt, dass sie sich durch die Situation von Friederike getriggert fühlen. Schon beim ersten Gespräch mit der Mittelstufenkoordinatorin spüren Friederike und ihre Mutter eine Distanz. „Friederike wir wollen dich schützen, aber wir müssen auch die anderen Schülerinnen und Schüler vor dir schützen. Du triggerst mit deinem Problem andere. Die Klasse kann das nicht mehr tragen.“ Mutter und Tochter sind sprachlos. Eine Haltung, mit der sie nicht gerechnet haben. Friederike fühlt sich abgestempelt und einen weiteren Besuch der Schule kann sie sich nun nicht mehr vorstellen. Zudem setzt ein Mobbing über WhatsApp-Nachrichten ein, was für sie unerträglich ist. Sie beschließt die Schule zu verlassen, nimmt in den letzten Wochen der 8. Klasse nicht mehr am Unterricht teil und verzichtet damit auch auf einen Abschied von ihren Lehrerinnen und Lehrern, Mitschülerinnen und Mitschülern. Auf der Suche nach einer neuen Schule hört sie nicht selten: „Die Klassen sind voll und es gibt darin viele Kinder mit einer ganz ähnlichen Problematik.“

Wie kann Schule ein lebenswerter und angstfreier Raum werden?

Während der Pandemiezeit hat die mentale Gesundheit von Jugendlichen offenbar so sehr Schaden genommen, dass man sich zur Handlung bzw. vorerst zur Konzeptionierung eines Zukunftspaketes für Bewegung, Kultur und Gesundheit in der Nachfolge des Corona-Aufholpaketes für Kinder und Jugendliche veranlasst fühlt. So jedenfalls ist in der Pressemitteilung des deutschen Bundestages zu lesen, dass sog. Mental Health Coaches an besonders belasteten Schulen eingesetzt werden sollen, „*die sich in Gruppenangeboten präventiv um die Stärkung der Resilienz und weiterer Gesundheitsaspekte kümmern.*“¹⁰ Bei diesen Coaches soll es sich um Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen oder vergleichbare Fachkräfte mit pädagogischer oder psychologischer Ausbildung handeln.

Mit der Kapitelüberschrift stellt sich die Frage nach der Schulatmosphäre einerseits, aber auch die Frage nach Inhalten bei der Lehreraus- und -fortbildung und nach den Präventionsangeboten für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern andererseits. Wie muss die Schulatmosphäre gestaltet werden, damit möglichst viele Risikofaktoren erkannt, gesehen und beachtet werden, die Suizide bei Kindern und Jugendlichen begünstigen? Es geht also letztlich um Suizidprävention.

Die in Frankfurt lebende Juristin Alix Puhl, Mutter von vier Kindern, ist in dieser Hinsicht aktiv geworden. Als Vorsitzende des Elternbeirates im Kindergarten, dann im Schulelternbeirat und schließlich sechs Jahre als Vorsitzende des Stadtelternbeirates der Stadt Frankfurt hatte sie Einblicke in bestehende Missstände, für deren Beseitigung sie sich eingesetzt hat. In Zusammenarbeit mit Judith Junk, einer Lehrerin aus Rüsselsheim, hat die *Puhl Foundation* einen Vorschlag erarbeitet zur Einrichtung einer Koordinierungsstelle „Suizidprävention“ am Hessischen Kultusministerium. Diese soll die hessischen Schulen aktiv darin unterstützen, Suizidprävention im Schulalltag und darüber hinaus lehren und leben zu können. Außerdem bedarf das Hessische Lehrerbildungsgesetz laut *Puhl Foundation* dringend der Erweiterung der Ausbildung in Richtung psychischer Gesundheit und Suizidprävention. (<https://puhl.foundation/de/>)¹¹

Im Sommer 2020 verlor das Ehepaar Puhl ihren 16jährigen Sohn Emil durch Suizid.

„Nein, ich gebe der Schule keine Schuld“, sagt Alix Puhl. Aber dieses schmerzliche Ereignis war für sie und ihren Mann Anlass genug, die Frage zu stellen: Sind Schule und ihre Lehrkräfte überhaupt bereit und in Lage, Anzeichen einer nicht intakten mentalen Gesundheit bei Schülerinnen und Schülern zu erkennen und adäquat damit umzugehen? Alix und Oliver Puhl gründeten daraufhin zwei Jahre später ein gemeinnütziges Sozialunternehmen: *tomoni mental health*. Ein deutschlandweites Fortbildungsangebot für Lehrkräfte aber auch für Eltern. Ebenso wird an der Erstellung eines digital geschützten Ortes gearbeitet, wo sich Kinder und Jugendliche informieren können.



Am 2. Mai 2023 habe ich Alix Puhl in Frankfurt besucht und mit ihr ein Interview geführt.

Wenn man bedenkt, wie viel Zeit Kinder heute in der Schule verbringen und wie wenig Familie einige Kinder wirklich noch erleben, dann fällt der Schule immer mehr auch der Erziehungsauftrag zu. Für die Pädagogen eine riesige Verantwortung – sind sie der gewachsen, sind sie darauf vorbereitet?

Schule funktioniert nur mit Eltern, Erziehung funktioniert nur mit Eltern, Erziehung funktioniert nur in der Partnerschaft Eltern – Schule – Kind. Es braucht das ganze Dorf eben. Dafür ist keine Zeit angesetzt, also die Elternsprechtage, die einmal im Jahr mit 10 Minuten angesetzt sind, wie soll da ein Vertrauensverhältnis entstehen?

Die Entwicklung der Kinder findet, für viele Eltern kaum erlebt, in der Schule statt. Ein Ort, an dem es ja primär um Leistungserbringung, Leistungsbewertung, Erreichen des nächsten Levels, einen guten Schulabschluss geht. Sind Lehrer überhaupt bereit, neben diesen Verpflichtungen noch eine Fortbildung bei *tomoni mental health* zu machen, um Auffälligkeiten zu erkennen und angemessen damit umzugehen?

Es gibt Lehrer, die sind total belastet, weil sie merken, irgendwas stimmt hier nicht. So wie die Deutschlehrerin von Emil, die keine Worte hatte, die die Auffälligkeit nicht benennen konnte, nicht wusste, wie sie Hilfe organisieren konnte. Besonders diesen Lehrern, die sich über das fachliche hinaus für die ihnen anvertrauten Kinder interessieren, denen möchte ich etwas an die Hand geben, damit sie Auffälligkeiten erkennen können. Das wird diese Lehrer entlasten, sie wissen, wie sie mit einer Besonderheit des Kindes umgehen können. Wir wollen Handwerkszeug geben, damit es den Lehrern besser geht. Denn wenn ein Suizid, die schlimmste Folge einer psychischen Erkrankung, passiert, sind alle betroffen. Wir wollen den Lehrern bewusst machen, wie groß ihr Einfluss ist, dass es einem Kind besser geht und dass sie im Team arbeiten.

Hat sich denn nach der Schulung von Lehrern, die sie über Ihr gegründetes Unternehmen *tomoni mental health* anbieten, bereits eine Veränderung ergeben?

Ja, wir haben Rückmeldung von Lehrern, die sagen, dass sie das Verhalten ihrer Schüler besser verstehen und einordnen können und vor allem wissen, was zu tun ist, wenn sie sich um jemanden Sorgen machen. Dafür besprechen sie sich mit Kollegen und den Eltern, wissen um das Netzwerk mit Hilfseinrichtungen, geben sich Rat untereinander, tauschen Materialien aus usw. Und sind immer wieder erstaunt, dass es gar nicht so viel ist, was sie tun müssen, aber welcher großen Unterschied das macht.

Abgesehen davon, dass es für den Lehrer, die Lehrerin einen erheblichen Mehraufwand bedeutet, Gespräche mit Eltern, mit dem Kind, mit dem Team, Hilfe zu organisieren usw., wird im Falle, dass etwas Schlimmes passiert, auch die Frage aufkommen: was hab ich nicht richtig gemacht, was hab ich übersehen, habe ich Schuld?

Denen, die etwas getan haben, denen geht es besser, die haben es wenigstens versucht. Denen, die nichts unternommen haben, denen geht es eindeutig schlechter.

Lehrer sind nicht Eltern, sind nicht Therapeuten, sie sollen und müssen nicht behandeln, dafür gibt es Experten. Außerdem müssen Lehrer ihre Grenzen kennen, ihre Rolle sehen, im besten Fall aber ein Netzwerk (Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen) haben, an das sie sich wenden können. Hilflosigkeit ist schlimmer als das Gefühl, ich kann was tun. Die letzte Verantwortung liegt bei den Eltern.

Und deshalb wollen wir auch die Eltern ins Boot holen. Über einen Online-Fragebogen, der auf unserer Homepage (<https://tomonimentalhealth.org/>) angesehen werden kann, versuchen wir, die Bedürfnisse der Eltern zu erfassen. Die Auswertung wird wissenschaftlich begleitet und entsprechend werden wir die Seminare inhaltlich für die Eltern entwickeln.

Müssen wir das System Schule verändern, neu denken? Eigentlich eine politische Aufgabe.

Ja, wir müssen etwas ändern, aber das System ist extrem schwerfällig. Das was wir tun, ist nur ein Pflaster, damit das Schulsystem nicht implodiert.

Aber wir arbeiten auch auf politischer Ebene, Lehrpläne müssen verändert werden, Ausbildungspläne für Lehrer müssen neu zugeschnitten werden. Wir können nicht die ganze Welt verändern, aber wir haben schon ein wenig geschafft. Das ist auch in der Verantwortung der Gesellschaft, ein Teil der Gesellschaft ist nun mal Schule. Dazu kommt unser mangelhaftes Therapiesystem, hier muss sich was ändern.

Welche Reaktionen gab es auf die Tatsache, dass sie so offensiv und ehrlich mit der Todesursache ihres Sohnes umgegangen und an die Öffentlichkeit gegangen sind?

Eine Lehrerin schrieb uns, was sie jetzt von Kindern hört: „Das kenne ich, das Gefühl“ oder „Ich bin schon ganz lange krank“ oder „Ich gehe schon länger zur Therapie.“

Plötzlich öffneten sich an vielen Frankfurter Schulen Tore, von denen keiner gedacht hatte, dass es diese Tore überhaupt gibt. Plötzlich hatten die Kinder einen Grund über sich und ihre Gefühle zu sprechen – auch untereinander. Auch später noch sagen Kinder, wenn es ihnen schlecht geht: „Ich fühl mich wie Emil.“

Es war ein eindrückliches und informatives Gespräch, für das ich Frau Puhl herzlich danke.

In den Online-Seminaren von *tomoni mental health* sollen Lehrern und Eltern Hilfen in den Krisensituationen von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen angeboten werden. Junge, teils selbst betroffene Menschen arbeiten an den Präventionsprogrammen mit und geben ganz konkrete Tipps zum Umgang mit Betroffenen.

Jeder Schüler, jede Schülerin muss in seiner/ihrer Individualität gesehen und wertgeschätzt werden.

„... ich hätte mir gewünscht, dass Lehrer sehen, wie es mir geht und auch darauf eingehen“ (Maria Schubert, betroffene ehemalige Schülerin aus einem Videoclip von tomoni mental health)

„... man traut sich nicht zu sagen, dass man in Therapie geht, denn dann ist man ja irgendwie verrückt.“ (Lasse Weigelt, betroffener, ehemaliger Schüler aus einem Videoclip von tomoni mental health)

„Es ist ein allgemeiner Fehler, etwas Außergewöhnliches als etwas Anormales anzusehen.“ (Dr. Michael Piechowski, Kanada 2010)

„Die Suizidprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe in verschiedenen Bereichen wie Schule, Ausbildung, Arbeitsplatz, Medien, Familie und vielen anderen mehr. Diese kann nur ressortübergreifend wahrgenommen werden“, heißt es in dem Eckpunktepapier der Bundesregierung. Damit jeder Mensch, der in einer suizidalen Krise Hilfe sucht, auch Hilfe findet, seien die

Rahmenbedingungen in einem Suizidpräventionsgesetz zu regeln. „Mehr als 9.000 Menschen sterben jährlich durch Suizid, mittelbar betroffen sind mehr als 100.000 weitere Menschen“, betont Prof. Dr. Barbara Schneider, die das Nationale Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) leitet: „Es fehlen Informationen, dass man das nicht alleine durchstehen muss!“¹² Deshalb sei die Einrichtung einer bundesweiten Informations-, Beratungs- und Koordinationsstelle zur Suizidprävention dringend notwendig.

Eltern und Lehrkräfte sind vornehmlich auf die Leistungen der Schülerinnen und Schüler fokussiert.

„Das System Schule muss so ausgestattet sein, dass es über den reinen Bildungsauftrag hinaus auch das Wohlergehen der Schüler*innen im Blick behalten kann.“¹³

Aus den bisher formulierten und zitierten Wünschen und Bedürfnissen ergeben sich aus meiner Sicht die folgenden Konsequenzen bzw. Forderungen:

- Es bedarf einer gesunden angst- und gewaltfreien Kommunikationsstruktur innerhalb des Lehrkörpers, insbesondere innerhalb eines Klassenteams, zwischen Lehrkräften und Kindern und zwischen Eltern und Lehrkräften. Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern müssen wissen, an wen sie sich in der Not wenden können.
- Das Zusammenleben in einer so vielfältigen Gemeinschaft wie Schule kann bereichernd, herausfordernd, aber eben auch bedrohlich sein. Deshalb ist Vorleben, vorbildhaftes Verhalten und Einübung von Strategien unerlässlich.
- Lehrkräfte müssen daher befähigt werden, Probleme zu erkennen und auf Handlungsstrategien und helfende Netzwerke zurück greifen zu können.
- Für Schülerinnen und Schüler sollten Workshops und/oder Projekttag zum Thema Mobbing, Problemlösungsstrategien, Achtsamkeit, Depres-

sion, Suizidalität u.ä. angeboten werden und unter Einbeziehung des Schülerrates/Elternrates etabliert und durchgeführt werden.

- Niemand darf bei Auffälligkeiten wegsehen und den Kopf in den Sand stecken (nach dem Motto: da wird schon jemand schauen).
- Die Scham der Eltern, durch Mitteilungen an die Schule ihr Kind zu stigmatisieren, muss ernst genommen und in der Klassenelternschaft angesprochen werden.
- Regelmäßige, offene Gesprächsrunden, gestaltet von Lehrerinnen und Lehrern und/oder Schülerinnen und Schülern als sog. Kummersprechstunden, könnten eingerichtet werden.
- Schulpsychologen und/oder Schulsozialarbeiter sollten zur Unterstützung der Lehrkräfte und Eltern im Schulalltag zur Verfügung stehen.
- Konkurrenz innerhalb der Klassengemeinschaft oder der Vergleich mit den Leistungen der Mitschülerinnen und Mitschüler kann motivieren; Konkurrenz, die ausschließt und ausgrenzt, darf nicht sein.

Schüleräußerungen wie:

„Ich fühle mich immer anders“

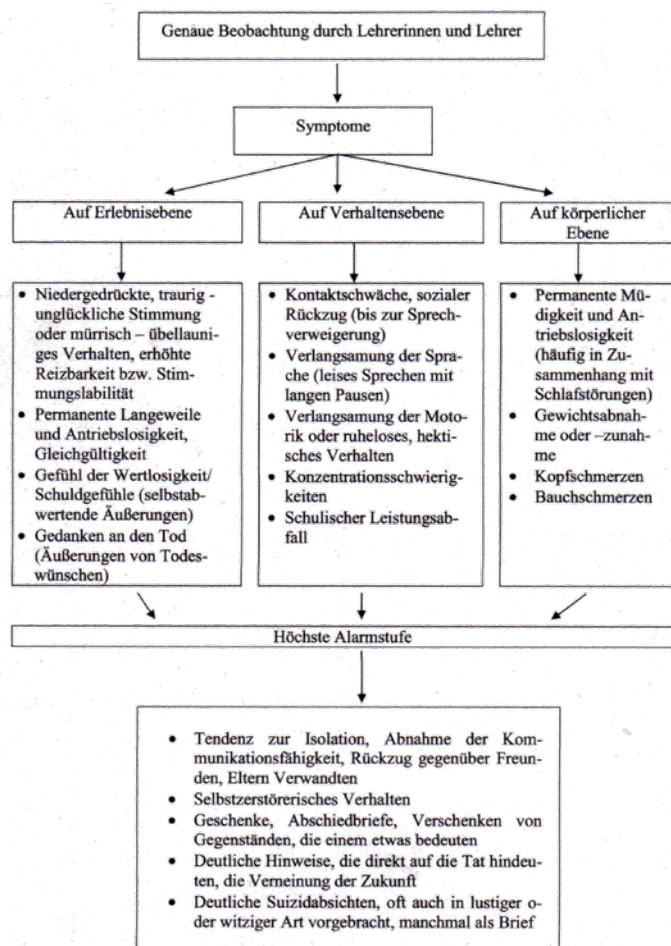
„Ich will normal sein“

„Ich gehöre nicht dazu“

„Ich weiß nicht, was ich hier soll“

„Ich kann nicht mehr“

zeigen wie bedrohlich sich Situationen gestalten können, wie groß die Not werden kann.



Die Graphik ist entnommen: Bründel (2014), S.15

Trotz aller Aufmerksamkeit und allem guten Willen gibt es kein Patentrezept, wie Schule den Suizid einer Schülerin oder eines Schülers verhindern kann. Aber es gibt gute Ideen und Konzepte an Schulen, um Schülerinnen und Schüler zu stärken, zu sensibilisieren und sie in Krisensituationen zu sehen und zu unterstützen.

Da ich aus NRW stamme und hier als Lehrerin fast 30 Jahre tätig war, lag es nahe, dass ich mich an Schulen in meinem Umfeld umgesehen habe. Exemplarisch möchte ich das Amos-Comenius-Gymnasium in Bonn-Bad Godesberg nennen. Mit der dort tätigen Lehrerin und Schulseelsorgerin Frau Anette Niefindt-Umlauf habe ich gesprochen und sie hat mir das Angebot an ihrer Schule erläutert.

Die Schule verfügt über zwei psychologische Berater, die als Individualpsychologen und Supervisoren (DGIP) ausgebildet sind. Für beide werden insgesamt acht Stunden im Unterrichtsdeputat vergütet.

Des Weiteren gibt es mindestens sechs Lehrkräfte in einem Beratungsteam mit jeweils verschiedenen Beratungsschwerpunkten, z.B. Intervention bei Krisenbewältigung, Vermittlung zu außerschulischen Beratungsdiensten, Betreuung und Durchführung von Präventionsprojekten, Koordination von Informationsveranstaltungen für Eltern und Schülerschaft, Kommunikationstraining, kollegiale Fallberatung etc.

Themen der Präventionsarbeit sind: eine gewaltfreie Schule und Streitschlichtung sowie Mobbing in den Klassenstufen 5 und 6, ein Chatprojekt gegen sexualisierte Gewalt mit externen Trainern, Drogen und Sucht in der Klasse 7, dazu werden in der Klasse 8 sog. Peers von der Polizei ausgebildet, um Mitschüler auf Augenhöhe aufzuklären, „Coffee - Workshops“ in Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle in Klasse 9.

Seit 2007/08 gibt es KomPASS für die Stufen 5 bis 7. Dies ist ein im schuleigenen Curriculum etabliertes Fach, mit dem Ziel, die soziale Kompetenz des Einzelnen sowie der Klassengemeinschaft zu stärken. Dazu gehören z.B. die Projektstage Skills4Life als Klassenfahrt der Stufe 7.

Zwei Schulseelsorgerinnen stehen den Lehrern, den Schülerinnen und Schülern, den Lehrkräften und den Eltern als Ansprechpartner zur Verfügung. Im sogenannten Seelsorgsraum bieten sie an zwei Wochentagen eine Teestunde zum gemeinsamen Austausch an.

Im Raum der Stille wird einmal in der Woche eine sog. „Stille Pause“ angeboten. Hier finden sich häufig Schülerinnen und Schüler ein, die sich in der Pause

unter all den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern nicht wohlfühlen.

Detaillierte Angaben sind unter dem folgenden Link auf der Homepage der Schule zu finden: <https://acg-bonn.ekir.de/thema/beraten-foerdern/>

Ergänzend möchte ich auf den Ansatz der psychosozialen Beratungsarbeit an der Christophorusschule in Königswinter (CJD) hinweisen.

Schülerinnen und Schüler können z.B. an Lernproblemen, Prüfungs- und Schulangst, Perfektionismus, Motivationsmangel oder Trennungserfahrungen arbeiten. Eltern/ Alleinerziehende werden in schwierigen Erziehungssituationen oder Trennungszeiten begleitet. Lehrerinnen und Lehrer können Unterrichtssituationen oder Probleme im institutionellen Feld von Schule analysieren und gute Lösungen erarbeiten.

„Die Ursachen für die psychischen und somatischen Probleme der Kinder und Jugendlichen liegen mitunter nicht primär im Bereich von Schule und Unterricht, sondern in den Familien.“

Genogrammarbeit und Aufstellungsarbeit dienen dem Psychosozialarbeiter als hilfreiche Instrumente, um belastende Bindungen im Familiensystem wieder in eine neue Ordnung zu bringen. Weitere Infos finden sich auf der Homepage: <https://www.cjd-koenigswinter.de/>

Es ist mir ein großes Bedürfnis, auch aus meiner Sicht als Lehrerin und Trauerbegleiterin, darauf hinzuweisen, dass sich Lehrkräfte auf einen verantwortungsvollen und auch angreifbaren Weg begeben, wenn sie suizidgefährdete Schülerinnen und Schüler betreuen. Sollte es trotz allem Bemühen doch zu einer Suizidhandlung kommen, ist die Belastung enorm. Die Arbeit im Team, der Kontakt mit Fachkräften von außen, die eigene Achtsamkeit und eine wirklich gute Ausbildung sind hier der beste Schutz.



- ¹ Bildungskommission NRW (1995): S. 80
² Bildungskommission NRW (1995): S. 78
³ Seifried (2020)
⁴ Statistisches Bundesamt (2023)
⁵ Bründel (o.J.):
⁶ Kindel (2014): S. 148
⁷ Seifried (2020)
⁸ Kindel (2014): S. 148
⁹ Empfehlung: www.zdf.de/documentation/37-grad/37-cybermobbing vom 23.11.2021
⁹ Parlamentsnachrichten vom 08.02.2023: <https://www.bundestag.de/hib/kurzmeldungen-933486>
<https://kultusministerium.hessen.de/unter/Infomaterial> (abgerufen im Juni 2023)
¹⁰ www.springerpflege.de/politik/palliativpflege/gesetz-zur-suizidpraevention-gefordert/23192986
abgerufen am 23.08.2023
¹¹ Volker Neuhaus, Leiter der psychologischen Beratungsstelle des Rhein-Sieg-Kreises im „Generalanzeiger“ vom 15.09.2023 (Regionale Tageszeitung im Raum Bonn und Rhein Sieg)
¹² <https://idw-online.de/en/news795849> (abgerufen am 20.11.2023)
¹³ Die Zitate sind der Broschüre „30 Jahre CJD Königswinter“ von 2022/2023 entnommen

Literaturangaben / Quellen

Ausweg (los): Suizidpräventionsprogramm des Deutschen Caritasverband:
www.ausweglos.info/suizidpraeventionsprogramm/ (10.11.2023)

Bildungskommission NRW (1995), Zukunft der Bildung – Schule der Zukunft Luchterhand

Billig, Susanne/Geist, Petra (2002): Suizid bei jungen Menschen, Feature im Deutschlandfunk vom 24. Febr. 2022, 19:30 Uhr

Bründel, Heidrun (2014): Notfall Schülersuizid, Reihe Brennpunkt Schule. Kohlhammer

Bründel, Heidrun (o.J.): Schülersuizid – Was Lehrerinnen und Lehrer wissen sollten.
<https://schulpsychologie.nrw.de> (17.11.2023)

Kindel, Constanze (2014): Kapitel Schulstress. In GEOkompakt, Heft 40 (Wege aus dem Stress)

Seifried, Klaus/Drewes, Stefan/Hasselhorn, Marcus (2021): Handbuch für Schulpsychologie, Psychologiefür die Schule, 3. Auflage. Kohlhammer

Seifried, Klaus (2020) , www.studienkreis.de , Studienkreis Blog , Interview vom 16.02.2020

Statistisches Bundesamt (2023): <https://www.destatis.de/DE/Themen/GesellschaftUmwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html#119324>

Wrobel, Robert (2014): Der schwierige Schüler, Ursachenfindung, Einflussfaktoren und Interventionsmöglichkeiten für Lehrkräfte im Schulalltag. Eine Studienarbeit im Grin Verlag (2014)

Zur Autorin

Gisela Faßbender (Jahrgang 1954), wohnt in Königswinter, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Der jüngste Sohn starb 2018 mit 31 Jahren durch einen Suizid. Sie war 30 Jahre Gymnasial-Lehrerin für Biologie und Chemie. Dort war sie auch Koordinatorin für Berufs- und Studienwahl. Sie ist Mitinitiatorin der Projektstage „Leben mit Sterben, Tod und Trauer“ und seit 2018 als Trauer- und Sterbebegleiterin im ambulanten Hospizdienst tätig.



Ausblick

Eine wesentliche Aufgabe der LIONS weltweit ist es, sich für die bürgerliche, soziale und allgemeine Entwicklung der Gesellschaft einzusetzen. Dabei ist die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Programmen ein wichtiger Baustein - vom Kindergarten (Kindergarten Plus) über die Grundschule (Schule 2000) bis zu älteren Kindern und Jugendlichen (LIONS-Quest). Wir brauchen starke Kinder und Jugendliche. LIONS-Quest setzt hier an mit einem Lebenskompetenz- und Präventionsprogramm für junge Menschen von 10 bis 21 Jahren. Es basiert auf einem Fortbildungsangebot für Lehrkräfte und ist deutschlandweit von allen Kultusministerien anerkannt.



Dabei kommt dem Thema Suizid, vor allem bei Kindern und Jugendlichen eine besondere Bedeutung zu. Allzu oft ist es ein Tabuthema. Es wird kaum, und wenn, dann ungerne, darüber gesprochen. Auch in Sigmaringen im südlichen Baden-Württemberg ist dies leider nicht anders. Der ortsansässige Lions Club Sigmaringen-Hohenzollern will hier helfen und widmet sich seit 2020 in verschiedenen Aktionen dem Thema Suizidprävention.

Dabei soll erreicht werden, dass über dieses sehr schwierige Thema gesprochen wird: Zur Vorbeugung bei Schülerinnen und Schülern sowie als konkrete Unterstützung für Lehrkräfte und Eltern. Im Sinne der Ziele von AGUS möchte der Lions Club aber auch Hilfe für Betroffene nach Suizid leisten, bei den Eltern, Lehrkräften und Mitschülerinnen sowie Mitschülern. Einige Lions wissen aus eigener leidvoller Erfahrung: Die Hilfe für Betroffene, sei es direkt für Eltern oder für nahestehende Personen, wie z.B. (Klassen-)Lehrkräfte, ist gering. Man fühlt sich schnell als *Persona non Grata*, als unerwünschte Person und wird häufig als Problemfall angesehen.

Aus dieser Motivation heraus beteiligt sich der Lions Club Hohenzollern-Sigmaringen sehr gerne an dieser Broschüre. Zum einen ist Suizidprävention von oberster Wichtigkeit. Zum anderen gilt es, Lehrkräfte, Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Eltern nach einem Suizid in ihrer Trauer zu unterstützen. Es geht darum, zu trauern und die eigenen Schuldgefühle zu verarbeiten, aber auch, insbesondere im schulischen Umfeld, anderen eine Stütze zu sein und Halt zu geben.

Hierzu soll mit der Förderung dieser Broschüre ein wenig beigetragen werden.



Lions Club Sigmaringen-Hohenzollern

*Prof. Dr. Andreas Mockenhaupt
Past President*

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)

*Aufmerksam bleiben
Mutig handeln
Liebevoll begleiten*

Arbeitskreis „Suizid im schulischen Kontext“

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-22-1

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de