

Chris Paul

Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Kinder brauchen Erwachsene	4
Was heißt überhaupt „trauern“?	5
Trauer in Gefühlen und Gedanken	6
Alltagsbewältigung	7
Ein neuer Platz für die Verstorbenen	8
Altersgemäßes Verstehen von Tod und Reaktionen darauf	9
Abschied nehmen	13
Wie sage ich „Suizid“ zu meinem Kind?	14
Trauergefühle bei Kindern	18
Der Kopf trauert mit	20
Trauerbegleitung oder Therapie?	21
Alles hat seine Zeit	21
Neue Familienstrukturen	23
Trauern und Erwachsenwerden	24
Stärkung und Unterstützung	29



AGUS wird gefördert durch die AOK-Die Gesundheitskasse. Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. AGUS sagt Danke im Namen der Betroffenen und Interessierten.

Herausgeber:
AGUS e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Cottenbacher Str. 4
95445 Bayreuth

Autorin:
Chris Paul

Unveränderter Nachdruck
der 6. Auflage, 11/2019

Vorwort

Auch wenn wir heute wissen, dass die Entwicklung im Erwachsenenalter nicht aufhört, findet sie bei Kindern und Jugendlichen sehr viel dynamischer statt. Zudem sind junge Menschen auf die körperlich-seelische Versorgung ihrer Bezugspersonen angewiesen, um sich entwickeln zu können. Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher einen nahen Angehörigen verliert, kann ein Einschnitt in dieser Entwicklung entstehen. Wenn dieser Verlust zudem durch die eigene Entscheidung des Elternteils, des Bruders, der Schwester oder eines anderen nahestehenden Angehörigen geschieht, können außerdem Fragen in der Seele des jungen Menschen auftauchen, die Grundsätzliches in Zweifel ziehen: „Bin ich nicht liebenswert und gut genug, sonst wäre meine Mutter doch bei mir geblieben?!“ Auch können durch den Suizid besondere Ängste hervorgerufen werden: vielleicht selbst einmal an Depressionen zu erkranken oder weitere Angehörige durch Selbsttötung zu verlieren.

Wir werden junge Hinterbliebene nach Suizid nicht vollständig vor solchen Fragen schützen und vor allen Folgen dieser Entscheidung bewahren können. Genauso wenig wie wir die Entwicklung junger Menschen – bei aller Liebe und allem Bemühen – vorausplanen und programmieren können. Dazu sind sie zu sehr ganz eigene, individuelle Wesen. Aber wir können für sie da sein und sie nicht mit ihrem Verlust alleine lassen. Wir können ihnen Angebote machen, Hilfestellung geben, Erklärungen anbieten, sie in ihrer Erschütterung, ihrer Trauer genauso wie in ihrer Lebenskraft sehen und ihnen dafür unseren Respekt entgegenbringen. Wie man als Erwachsener – oft selbst tief getroffen und verstört durch den Verlust – dabei auch mit eigenen Unsicherheiten und Hilflosigkeitsgefühlen umgehen kann, dazu gibt Chris Paul mit dieser Broschüre eine ganz wichtige Orientierungshilfe.

Darin wird auf die Trauer nach Suizid im Allgemeinen und der Trauer bei jungen Menschen im Besonderen eingegangen. Unterschiedliche Alters- und Entwicklungsstufen und ihre Auswirkungen auf den Umgang mit einem Verlust werden beschrieben. Ebenfalls berücksichtigt Chris Paul in dieser Broschüre die Herausforderungen der selbst trauernden, erwachsenen Bezugspersonen, wie auch die durch den Verlust verursachten Verschiebungen im Familiensystem. Die theoretischen Erläuterungen werden immer wieder mit ganz praktischen und alltagsrelevanten Anregungen vervollständigt.

In einem ihrer Trauerseminare habe ich erlebt, wie klar, einfühlsam und wertschätzend Chris Paul in ihrer Arbeit mit Trauernden ist. Ich meine, dass es genau diese Haltung ist, die jungen Betroffenen guttut und ihnen hilft, den Verlust bewältigen zu können.

Henning Heck, Münster

Er hat seinen Vater durch Suizid im Kindesalter verloren und arbeitet heute als psychologischer Psychotherapeut mit Kindern und Erwachsenen.

Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen

von Chris Paul

Kinder brauchen Erwachsene

Viele Erwachsene sind hilflos, wenn es darum geht, mit Kindern und Jugendlichen über die Selbsttötung von Angehörigen oder Freunden zu sprechen. Viele glauben, dass Kinder ohnehin nicht verstehen könnten, was der Tod ist. Andere meinen, Kinder würden schnell vergessen. Wir reden uns ein, es sei hilfreich für trauernde Kinder, wenn wir ein totes Elternteil oder Geschwisterkind zusätzlich tot schweigen. Aber die Arbeit mit Menschen, die als Kind oder Jugendlicher den Suizid von Familienangehörigen oder Freunden erlebt haben, zeigt ein ganz anderes Bild.

Ein Kind, dessen Vater oder große Schwester sich getötet hat, kann vor dieser Tatsache nicht bewahrt werden. Das Geschehene ist und bleibt für immer ein wichtiger Bestandteil der Lebensgeschichte dieses Kindes. Die Aufgabe der erwachsenen Bezugspersonen ist nicht, diese Geschichte ungeschehen zu machen. Das können sie gar nicht. Kinder brauchen Erwachsene, Eltern, Großeltern, ältere Geschwister, Patenanten und andere, um in ihrer erschütterten Welt das Weiterbestehen von Sicherheit und Vertrauen zu erleben. Sie brauchen Erwachsene, um mit Gefühlen und Erinnerungen auf heilsame Art und Weise umzugehen. Sie brauchen Gesprächspartner, die ihnen erklären, was geschehen ist, ihre Fragen anhören und sie nicht verlassen. Mit solchen Erwachsenen an ihrer Seite erleben Kinder, dass der Tod, der Suizid eines Familienmitglieds oder Freundes ein Teil ihrer Lebensgeschichte sein kann, aber dass ihr Leben mehr bedeutet als dieser Verlust. Sie erleben, dass nicht „alle weggehen“, sondern nur dieser eine Mensch, der gestorben ist, während die anderen bleiben und aushalten. Dazu müssen Erwachsene nicht perfekt sein. Kinder und Jugendliche brauchen Zuverlässigkeit und Echtheit viel mehr als „richtige Worte“ in „richtigen Momenten“.

In der Beratung von heute erwachsenen Menschen, die als Kind ein Elternteil durch Suizid verloren haben, erzählen viele, das Schlimmste für sie sei das Schweigen der Erwachsenen gewesen. Dieses Bewusstsein von Ausgeschlossenheit und das Belogenwerden ist das Gegenteil von Sicherheit. Dem Verlust eines Elternteils durch Tod folgt dann unmittelbar der Verlust aller anderen Erwachsenen, die nicht mehr als zuverlässig, ehrlich und vertrauenswürdig erlebt wurden. Mein Eindruck ist, dass diese Form von Vertrauensverlust in die ganze Welt und das Gefühl eines vollständigen Alleingelassenwerdens das Schlimmste ist, was wir einem Kind oder Jugendlichen antun können.

Das ist vielen Eltern klar, aber sie fühlen sich selbst so verunsichert und erschüttert, dass sie nicht mehr wissen, wie sie ihren Kindern Sicherheit vermitteln können. In dieser Broschüre finden sie deshalb viele Hinweise darauf, wie die erwachsenen Bezugspersonen sich selbst stabilisieren und Unterstützung finden können.

Was heißt überhaupt Trauern?

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Verständnis für Trauerprozesse vertieft und verändert. Wir wissen heute, dass Trauer für jeden Menschen anders aussehen kann. Wir wissen auch, dass die Trauer um einen besonders wichtigen Menschen ein Leben lang dauern kann, ohne dass diese Trauer das eigene Leben zerstört. Trauerexperten haben den Blick darauf gelenkt, dass es auch positive Anteile in Trauerprozessen gibt. Nicht nur Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Schmerz und Lähmung gehören zum Trauern, sondern auch Liebe, schöne Erinnerungen, das Wissen um die eigenen Wurzeln, ein vertieftes Wissen um den eigenen Platz in der Welt und das, was darin wichtig und wertvoll ist. Das alles gilt auch für die Trauer um einen Menschen, der sich selbst getötet hat!

Trauern ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust – das heißt, Menschen können trauern, unser Körper und unsere Seele wissen, was zu tun ist, um einen tiefen Verlust zu überleben. Auch Kinder wissen das. Viele Erwachsene sagen sogar, dass Kinder die besten Lehrmeister im Umgang mit Trauer sind.

Trauer in Gefühlen und Gedanken

Zu einem Trauerprozess gehören viele unterschiedliche Gefühle. Erwachsene, die diese heftigen Gefühle durchleben, erkennen sich oft nicht wieder. Da haben Kinder es manchmal leichter, ihre Gefühle auszudrücken, laut zu weinen, ihre Wut rauszuschreien oder ihre Angst zu zeigen – aber nur, wenn die Erwachsenen das aushalten. Die Gefühle kommen bei Kindern sprunghafter als bei Erwachsenen. Ein oft verwendetes Bild beschreibt die Emotionen bei Kindern als Pfützchen, in die die Kinder mit Vehemenz hinein- aber auch wieder heraus-springen. So können Kinder heftig weinen oder wütend sein und wenige Minuten später friedlich malen oder fröhlich nach einem Ballspiel verlangen. Erwachsene finden das manchmal verwirrend, weil die erwachsene Trauer sich eher in langanhaltenden Phasen eines einzigen Gefühls zeigt, wie das Durchschwimmen eines großen Gefühlssees im Gegensatz zum kindlichen Springen in Gefühlspfützchen. Jugendliche sind in einer Zwischenposition, sie können nicht mehr so leicht aus den Trauerpfützen hinausspringen, versuchen aber intensiver als die meisten Erwachsenen, sich Ruhezeiten von intensiven Gefühlen und quälenden Gedanken zu verschaffen. Auch das ist für viele Erwachsene verwirrend, wenn Jugendliche viel laute Musik hören, sich schnell wieder „normal“ mit ihrer Clique treffen und feiern gehen.

Zu einem Trauerprozess gehören aber auch viele Gedanken. Kinder versuchen genau wie Erwachsene zu verstehen, was eigentlich passiert ist. Je weniger wir über einen Tod wissen, desto stärker werden Phantasien und Schreckens-bilder – gerade nach einer Selbsttötung. Trauer braucht Informationen – und Kinder brauchen Erwachsene, die bereit sind, ihnen diese Informationen zu geben. Das ist besonders schwer, wenn Erwachsene selbst Angst haben vor den Fakten, wenn sie zu erschrocken sind über eine Todesart oder zu wütend, um neutral darüber zu sprechen.

Tipp:

Suchen Sie verschiedene Worte für das, was geschehen ist. Finden Sie „suizidiert“ richtig oder „sich weggemacht“ oder „hat sich erlöst“? Oder was fällt Ihnen noch alles ein? In dieser Broschüre werden drei Begriffe immer wieder benutzt: „hat sich getötet“; „hat sich das Leben genommen“; „hat Suizid begangen“. Diese Begriffe sind weder abwertend (wie „Selbst-mord“) noch idealisieren sie etwas (wie „Freitod“). Überlegen Sie, was für

Sie passend erscheint. Überlegen Sie dann, was Sie Ihren Kindern gegenüber sagen möchten. Probieren Sie verschiedenes aus. Eigentlich beginnt es immer mit „...ist tot“ oder „... ist gestorben“. Diese Information ist für ein Kind wichtiger, als die Art des Sterbens!

Alltagsbewältigung

Wenn ein naher Mensch stirbt, ändert sich der Alltag für Kinder und Jugendliche. Das Familiengefüge ist nicht mehr so wie zuvor. Nach dem Tod eines Elternteils muss der lebende Elternteil plötzlich alles allein entscheiden, oft steht weniger Geld zur Verfügung als vorher. Routinen und vertraute Abläufe sind nicht mehr lebbar, alle müssen mit anpacken. Die Unbeschwertheit eines sicheren Elternhauses ist verloren, Angst macht sich bei allen Familienmitgliedern breit, es könnte noch etwas geschehen. Der lebende Elternteil kann gereizt und überfordert sein und ganz anders trauern, als die Kinder es möchten. Dazu gehört, dass Kinder ihre eigenen Vorstellungen davon haben, ob und wann ihre verwitweten Eltern jemals wieder eine neue Partnerschaft eingehen dürfen. Oder sogar sollen.

Wenn in der Familie ein Kind sich getötet hat, dann sind die Eltern oft so vom Schmerz um diesen Verlust überwältigt, dass vorübergehend für die lebenden Kinder wenig Gefühle übrigbleiben. Für die Kinder ist auch das bedrohlich und Ängste entstehen, die Familie könnte ganz zerbrechen.

Trauernde Kinder und Jugendliche sind in ihrer Klasse, ihrer Kindergarten-Gruppe oder ihrem Sportclub meist die einzigen, die so intensiv mit Tod und Trauer konfrontiert sind. Sie erleben möglicherweise Verständnislosigkeit und Abwehr oder ein Reduziert werden auf die eigene Trauer. Nach einem Suizid kann es auch sein, dass Kinder und Jugendliche sich schämen und nicht wissen, wie sie von der Todesart sprechen sollen. Sie erleben vielleicht Voyeurismus und/oder eine Sonderstellung, die sie nicht haben möchten.

Wenn Kinder früh lernen, dass sie Worte und Geschichten über jemanden mitteilen können, der zur Familie gehört/e und sich selbst getötet hat, wird ihnen das auch für die Zukunft helfen. Denn ihr ganzes Leben lang werden sie nach ihren Familienmitgliedern gefragt werden.

Tipp:

Nach einem Suizid ist es vor allem für Jugendliche wichtig, Ansprechpartner bei eigenen Todeswünschen zu haben. Das Bedürfnis, „hinterherzugehen“ kennen auch viele trauernde Erwachsene. Aber Jugendliche sind weniger gefestigt und können es als eine Art Loyalitätsbeweis ansehen, genau so zu sterben wie die beste Freundin oder der Kumpel.

Sprechen Sie offen mit Ihren Kindern über die Gedanken an den eigenen Tod (Beschäftigen Sie sich jedoch vorher mit Ihren eigenen Nachsterbewünschen!). Suizidalität kann man nicht herbeireden! Das offene Gespräch zeigt Ihnen aber, was Ihre Kinder bewegt. Vielleicht möchten die Kinder (oder Sie selbst) einfach da sein, wo der Verstorbene ist, und „Totsein“ fühlt sich an wie die größte Nähe, die möglich ist. Dann geht es um Sehnsucht und Sie können mit Ihren Kindern darüber nachdenken, wie die Erinnerungen und Gefühle der Nähe intensiviert werden können, z. B. durch das Gestalten eines Fotoalbums, das Zusammenstellen einer Playlist, die gemeinsame Gestaltung des Grabes oder das Basteln einer Erinnerungskiste, in der Gegenstände, Briefe und Fotos, die mit dem Verstorbenen zu tun haben, aufbewahrt werden.

Ein neuer Platz für die Verstorbenen

Trauern ist heute nicht mehr als ein anderes Wort für „Loslassen“ zu verstehen. Es wird akzeptiert, dass viele Menschen ihren Verstorbenen einen festen und alltäglichen Platz in ihrem Leben, ihren Gedanken und Ihren Gefühlen einräumen. „Den Toten einen neuen Platz geben“, hat ein Trauerforscher das sehr passend genannt. Am einfachsten gelingt das bei Menschen, die in hohem Alter nach einem erfüllten Leben ohne Leiden sterben. Sie bleiben ganz leicht mit schönen Ereignissen und positiven Eigenschaften in Erinnerung und man kann sich leicht vorstellen, dass sie im Himmel über ihre Familie wachen. Doch nach einem Suizid fällt es vielen Trauernden schwer, sich an den verstorbenen Menschen in glücklichen Zeiten zu erinnern. Stattdessen sehen sie vor ihrem inneren Auge immer wieder dieselben Szenen, in denen Missverständnisse, Überforderung, Einsamkeit und sogar Gewalt eine Rolle spielen. Dann besteht die Gefahr, dass nicht der Verstorbene einen neuen Platz bei den Lebenden bekommt, sondern ausschließlich die Umstände seines Sterbens im Mittelpunkt der Erinnerungen stehen.

Viele Trauernde platzieren die Verstorbenen zu Beginn des Trauerprozesses ganz nah bei sich, denken täglich an sie, führen innere Dialoge mit ihnen, spüren sie sogar in ihren Träumen. Im Lauf der Monate und Jahre treten die Verstorbenen für viele Trauernde stärker in den Hintergrund, sie bekommen an bestimmten Tagen, z. B. dem Jahrestag der Geburt oder des Todes, regelmäßig noch einmal viel Aufmerksamkeit: Fotos werden angesehen, Erinnerungen ausgetauscht, Gefühle können hochkommen. Noch einige Zeit später entscheiden manche Trauernde, dass die Verstorbenen nun ganz und gar in ihre Vergangenheit gehören und keine Bedeutung mehr im Alltag haben. Niemand weiß zu Beginn, wie der eigene Trauerprozess sich entwickeln wird.

Menschen, die als Kinder bzw. Jugendliche Angehörige oder auch enge Freunde verloren haben, bewahren oftmals auch im Erwachsenenalter eine intensive innere Verbindung mit den Verstorbenen: sie sprechen am Grab oder in ihren Gedanken mit ihnen, bitten sie um Rat und hoffen, dass die Verstorbenen stolz auf sie sind. Sie möchten auch selber stolz sein auf die Menschen, die ihnen wichtig waren und sind. Abschätzige und wütende Meinungen über Eltern, Geschwister und nahe Freunde, die sich das Leben genommen haben, können schwer auszuhalten sein. Ein ca. vierzigjähriger Mann, dessen Mutter sich getötet hatte, als er noch ein Junge war, schrieb mir nach einem unserer Vertrauen-wagen-Seminare: „Jetzt weiß ich endlich, dass ich meine Mutter lieb haben darf, so wie ich es immer gespürt habe. Dass ich nicht wütend auf sie sein muss, wie mir alle Therapeuten und mein Vater gesagt haben. Zum ersten Mal in meinem Leben steht ein Foto von meiner Mama bei den anderen Familienfotos und lächelt mich an, das ist wunderbar!“

Altersgemäßes Verstehen von Tod und Reaktionen darauf

Kinder, die bereits als Kleinkind ein Elternteil oder Geschwisterkind verlieren, entwickeln im Älterwerden ihr Verständnis vom Tod dieses Menschen immer weiter, weil mit ihrem Körper auch ihr Gehirn und ihre emotionale Reife wachsen. Deshalb können sie in jeder Altersstufe neue Trauerreaktionen zeigen. Für Erwachsene kann das aussehen, als sei die Trauer der Kinder unverarbeitet, aber für ein „Erwachsenwerden mit Trauer“ ist das ganz normal!

Kleinkinder:

Bis etwa zum dritten Lebensjahr ist jede Form der Trennung von wichtigen Bezugspersonen für Kinder ein bedrohliches Erlebnis, auf das sie mit Angst und Widerstand reagieren. Der Begriff „Tod“ ist für sie noch nicht fassbar, Totsein ist eine Form von „Nichtdasein“. Die Endgültigkeit eines Todes hat für sie keine Bedeutung, da sie ganz in der Gegenwart leben und kein Gefühl zu Zeiträumen in der Zukunft haben. Ob jemand in drei Wochen, in drei Jahren oder niemals wiederkommt, ist für sie gleichgültig, für sie zählt, dass jemand nicht da ist und darauf reagieren sie heftig.

Auch wenn sie Tod und Sterben noch nicht verstehen können, sind sie emotional verbunden mit ihren erwachsenen Bezugspersonen und spüren sehr feinfühlig, wenn die traurig, überfordert und gereizt sind. Schon Babys und sogar Kinder im Mutterleib scheinen sich zu bemühen, die belastete Stimmung der Erwachsenen auszugleichen und keine zusätzlichen Sorgen zu verursachen. Kleine Kinder brauchen das Fortbestehen von Zuwendung und liebevoller Versorgung, damit sie lernen, dass auch inmitten einer emotionalen Krise genug Aufmerksamkeit und Wärme für sie da ist. Wenn die Mutter oder der Vater dies wegen der eigenen Trauer-Belastung nicht leisten können, sollten möglichst nahe Angehörige oder FreundInnen das übernehmen, die auch in den folgenden Jahren als Bezugsperson bleiben werden.

Vorschulkinder und Grundschul Kinder bis ca. neun Jahre

Bis ins Grundschulalter hinein sind Kinder sehr wissbegierig und versuchen unentwegt, die Welt um sich herum kennen zu lernen und zu verstehen. Ihre Vorstellungen von „Tod“ sind bildhaft und werden von religiösen Vorstellungen oder Bilderbüchern geprägt. In ihrem Weltverständnis sind auch Spielzeuge oder Pflanzen lebendig, der Unterschied zwischen belebt und unbelebt ist für sie noch verschwommen. Ihr Zeitbegriff kann lange und kurze Abwesenheit unterscheiden, aber sie sehen den Tod noch als vorübergehendes Getrenntsein an. Trauerreaktionen auf das „Verlassensein“ sind intensiv, aber viel sprunghafter als bei Erwachsenen. Unterschiedliche Gefühle können noch nicht differenziert benannt werden, es hilft den Kindern, wenn sie das von Erwachsenen lernen. Kinder spüren ihren Seelenschmerz oft als Körperschmerz und drücken Gefühle über Handlungen aus. Das kann sich z.B. zeigen in Bauchschmerzen oder Kopfweh, in Angst vor dem Dunkeln oder in aggressiven Handlungen gegen andere Kinder. Manche Kinder nässen

nachts wieder ein oder wollen nicht in die Schule/den Kindergarten, weil sie die Trennung nicht aushalten. Kinder brauchen dann Verständnis und Stabilität. Das Balancieren zwischen notwendigen Regeln und der Geduld mit den besonderen Bedürfnissen nach Nähe, die nicht mehr zum Alter passen, kann herausfordernd sein.

Tipp:

An vielen Orten gibt es Projekte für trauernde Kinder. Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie das Gespräch mit einer Kindertrauerbegleiterin. Dort kann auch eingeschätzt werden, ob ausnahmsweise eine kindgerechte Psychotherapie angemessen wäre oder eine Familientherapie mit Ihnen zusammen. Vielleicht tut es Ihrem Kind auch gut, eine Kindertrauergruppe zu besuchen.

Kinder können auch fordernd sein und ihre erwachsenen Bezugspersonen auffordern, nicht mehr zu weinen oder Fotos wegzustellen. Dann hat ihr Bedürfnis nach Normalität im Sinne eines vertrauenswürdigen „sicheren“ Zuhauses die Oberhand. Das Erleben von Normalität im Alltag ist für die Kinder sehr wichtig. Vom Frühstückskakao bis zur Gutenachtgeschichte soll möglichst alles so bleiben, wie es bisher war. Das kann für ein Kind viel wichtiger sein, als das Ergründen, warum ein Familienmitglied sich getötet hat. Diese völlig verschiedenen Bedürfnisse und Prioritäten im Leben nach einem Suizid brauchen viel Verständnis von den Erwachsenen, wenn jemand in der Familie sich getötet hat.

Alle Familienmitglieder können Ängste vor dem Sterben/Weggehen anderer Menschen entwickeln. Für Schulkinder ist die eigene Sterblichkeit aber noch nicht vorstellbar. Es entwickelt sich das sogenannte „magische Denken“, in dem sich die Kinder mit allem, was um sie herum existiert, verbunden fühlen, und daher sicher sind, auf die Wirklichkeit einwirken zu können. Bei Auseinandersetzungen, Erkrankungen und Trennungen sind die Kinder überzeugt, sie hätten die Situation mitverursacht. Es ist sehr wichtig, diesen Kindern un- aufgefordert zu sagen, dass sie den Suizid nicht verhindern konnten und dass sie nicht dafür verantwortlich sind, was geschehen ist. Im Gegensatz zu Erwachsenen ist bei Kindern eine solche „Entschuldung“ möglich.

Kinder in der Vorpubertät (ca. neun bis zwölf Jahre alt)

Langsam entwickelt sich ein Bewusstsein für alle Dimensionen des Begriffs Tod – er wird als endgültig begriffen und der Schmerz über das „Nie wieder“ einer Begegnung im Leben kann sehr stark sein. Das eigene Sterben wird vorstellbar und die Unausweichlichkeit der Sterblichkeit jedes Lebewesens begriffen, damit entsteht eine intensive gedankliche Auseinandersetzung mit dem Sinn des Todes aber auch des Lebens insgesamt. Die Todesart Suizid wird stärker hinterfragt, Gründe werden gesucht, das magische Denken kann zu Schuldzuweisungen gegen sich selbst führen. Gespräche über philosophische Themen werden wichtig, mit zunehmendem Alter sind jedoch z. B. Paten, LehrerInnen oder PfarrerInnen interessantere Ansprechpartner dafür als die eigenen Eltern.

Jugendliche

Das Sterben und die Todesart eines Angehörigen oder nahen Freundes werden nun in größeren Zusammenhängen betrachtet. Ansprechpartner sind vorrangig gleichaltrige FreundInnen – oft finden Jugendliche nur in Trauergruppen andere Jugendliche mit ähnlichen Erfahrungen und Fragen. Die altersgemäße Ablösung vom Elternhaus und die pubertären Stimmungsschwankungen vermischen sich mit dem Trauerprozess und können zu Konflikten innerhalb der Familie führen. Die Konfrontation mit Sterben und Krankheit wird häufig als bedrohlich für das eigene Weiterleben wahrgenommen. Trauerreaktionen werden dann ganz oder teilweise unterdrückt, um das Leben mit allen notwendigen Entscheidungen für Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, Wohnort und Lebensform treffen zu können. Manchmal kann die Trauer dann erst viele Jahre nach dem Tod des Familienmitglieds oder Freundes zugelassen werden. Ich halte es für wichtig, diesen Heranwachsenden keine Vorwürfe zu machen, sie würden angeblich „nicht trauern“.

Tipp:

Besonders bei kleinen Kindern ist es nach einem Suizid in der Familie entscheidend, dass die Erwachsenen für ausreichend Erinnerungsstücke sorgen. Legen Sie Fotoalben, ein Erinnerungsbuch oder eine Erinnerungskiste an, die auch die Bedürfnisse von Jugendlichen und jungen Erwachsenen erfüllen werden. Ihre Aufgabe ist es jetzt, für das Vorhandensein dieser Erinnerungsstücke zu sorgen. Überlassen Sie den heranwachsenden Kindern selbst, wann sie sich damit beschäftigen und wie intensiv sie das tun möchten!

Abschied nehmen

Kinder sind je nach Alter noch nicht in der Lage, Sterben und Tod vollständig zu erfassen; daher sind sie besonders stark auf sinnliche und direkte Begegnungen angewiesen. Wenn irgend möglich, sollte Kindern und Jugendlichen ein Abschied beim Leichnam oder zumindest am Sarg zugänglich gemacht werden. Das ist nach einem Suizid oft schwieriger als nach anderen Todesarten. Manche Bestatter oder Polizisten werden sagen: „Behalten Sie ihn so in Erinnerung, wie er war.“ Damit meinen sie, dass die Verletzungen z. B. nach einem Sprung aus großer Höhe so gravierend sind, dass der Anblick alle guten Erinnerungen wegwischen würde. Das könnte sein. Es kann aber auch sein, dass die Phantasiebilder über die Verletzungen noch viel schlimmer sind, als die Realität. Es ist sogar möglich, dass die Verletzungen längst nicht so gravierend sind, wie man sich das vorgestellt hat. Verständnissvolle Bestattungsunternehmen werden anbieten, die besonders schweren Verletzungen abzudecken, und nur die heilen, erkennbaren Teile des Körpers sichtbar zu machen. Unter diesen Bedingungen sehen Hinterbliebene mit „dem Auge der Liebe“, das nicht die Verletzungen sieht, sondern den geliebten Menschen. Sie haben das Recht auf eine Abschiednahme und in vielen Bundesländern können Sie sogar eine Aufbahrung zuhause beantragen. Abschiednehmen, Beerdigungsfeier oder Totenmesse und Bestattung sind heute nach einem Suizid ganz genauso geregelt wie nach jedem anderen Tod! Und wie bei anderen Todesarten auch, sollten Kinder und Jugendliche einbezogen werden, soweit sie das möchten. Sollten ein Bestatter oder ein Pfarrer das anders sehen, suchen Sie sich jemand anderes!

Das Beilegen von Erinnerungsstücken in den Sarg oder ins Grab, das Bemalen des Sargs, das Spielen von Liedern während der Beerdigung, die mit der oder dem Verstorbenen eng verbunden sind, sind Beispiele für Aktivitäten, an denen Kinder und Jugendliche sich beteiligen können. Wichtig sind dabei vier Grundvoraussetzungen:

1. Kinder und Jugendliche dürfen selbst entscheiden, was sie tun möchten und was nicht.

Tipp: Wenn Ihre Kinder etwas nicht wollen, sollten Sie nachfragen, ob Unsicherheit und Ängste die Ursache sind. Versuchen Sie, Ihren Kindern die Angst zu nehmen, indem Sie ihnen möglichst genau erklären, was sie sehen werden und was sie tun können. Hilfreich ist ein Mitarbeiter des Bestattungshauses, der Kindertrauer versteht (Sie müssen nicht alles allein machen!) Es hilft Ihren Kindern und Ihnen selbst, wenn eine Abschiednahme unter diesen Bedingungen stattfinden kann.

2. Es gibt ausreichend Begleitung und Unterstützung durch Erwachsene (idealerweise nicht nur die betroffenen Eltern, sondern z. B. eine gute Freundin der Familie oder der Patenonkel) oder (bei Jugendlichen) Freunde.
3. Es gibt ausreichend Zeit. Es gibt die Möglichkeit sich anzunähern, wieder zurückzuziehen, wieder anzunähern usw.
4. Die Umgebung (z. B. das Abschiedszimmer eines Bestattungsunternehmens oder das Grab) drückt Respekt vor der Menschenwürde der Verstorbenen aus und ermöglicht gleichzeitig einen Umgang, der für Kinder und Jugendliche angemessen ist. Für Kinder bedeutet das die Erlaubnis und auch die Möglichkeit, rund um einen Sarg oder auch am Grab zu spielen. Für Kinder und vor allem für Jugendliche sind das Ausdrucksformen in Musik, Kleidung und Symbolen, die ihrem Alter entsprechen und wahrscheinlich ganz anders sind als das, was Erwachsene für angemessen halten.

Wie sage ich „Suizid“ zu meinem Kind?

Ein Mensch, der sich tötet, stirbt. Dann ist er oder sie tot. Für ein Kind besteht da zunächst kein Unterschied zu anderen Todesursachen. Von Kindern können wir lernen, die Dinge in dieser Einfachheit und Wahrheit zu sehen.

Doch irgendwann möchte die kindliche Neugier wissen, woran und wie jemand gestorben ist. An dieser Stelle fürchten sich die meisten Erwachsenen, nach einem Suizid ihrem Kind die Wahrheit zu sagen. Das ist verständlich, hat

aber unerwartete Konsequenzen. Der Plan, einem Kind oder Jugendlichen die Todesursache Suizid zu verschweigen, hat Folgen für das gesamte Verhalten dem Kind gegenüber und für die Beziehung zu dem Kind. Verschweigen oder Belügen erfordern Selbstbeherrschung und taktisches Umgehen von schwierigen Themen. Es führt zu der dauerhaften Angst, irgendjemand im Umfeld könnte sich „verplappern“ oder sogar böswillig „ausplaudern“, was mit einiger Mühe geheim gehalten werden soll.

Kinder oder Jugendliche wissen in der Regel genau, dass etwas vor ihnen verheimlicht wird, und reimen sich aus Andeutungen und zufällig mit gehörten Bemerkungen zusammen, worum es geht. Was dann bei ihnen zurückbleibt, ist ein Grundgefühl von Belogenwerden und Nichtvertrauenkönnen. In Bezug auf die Todesursache Suizid lernen Kinder durch solch ein Verhalten der Erwachsenen, dass Suizid etwas Unaussprechliches ist, das geheim gehalten werden muss. Das Tabu rund um einen Suizid wird so an Kinder und Jugendliche weitergegeben. Gefühle von Scham, Angst und Ohnmacht dem Suizid eines Familienmitglieds oder Freundes gegenüber sind die Folge.

Manche Erwachsene nehmen sich vor, ihren Kindern „die Wahrheit“ zu sagen, wenn er oder sie ein gewisses Alter erreicht hat. Andere wollen auf konkrete Nachfragen der Kinder warten und somit ein Kind selbst entscheiden lassen, wann es bereit ist, sich mit neuen und vielleicht belastenden Informationen über den Tod eines Elternteils oder Geschwisterkindes zu konfrontieren. Wieder andere wählen von Anfang an den Weg, offen über die Todesursache Suizid zu sprechen und bemühen sich, dies in einer kindgerechten Art und Weise zu tun. Jede dieser Entscheidungen hat Vorteile und Nachteile, jede Familie muss für sich abwägen, was für sie möglich ist, was die Erwachsenen und die Kinder brauchen.

Unabhängig davon, wann Sie mit Ihren Kindern sprechen, diese Voraussetzungen sollten da sein:

- Sie selbst sollten sich in der Lage fühlen, mit Ihren Kindern zu sprechen, ohne zusammen zu brechen. Sie können sich vor diesem Gespräch Unterstützung holen und in einer Beratungsstunde klären, was Sie befürchten. Sie kennen Ihre Kinder und deren Reaktion auf schwierige Nachrichten, so können Sie sich vorbereiten. Sie können auch jemanden mitnehmen in das Gespräch, der für Sie da ist. Ein Kind kann verstehen, wenn Sie erklären,

dass Sie Zeit brauchen, um über etwas nachzudenken oder in diesem Moment noch nicht sprechen können. Machen Sie dann am besten ein klares Angebot, wann Sie mit Ihrem Kind sprechen möchten (z. B.: „Nach dem Abendessen, wenn die Oma gekommen ist“), damit es sich nicht abgeschoben fühlt, sondern weiß, dass es sich auf Sie verlassen kann. Sie können Informationen auch in kleinen Schritten geben, wenn das für Sie oder Ihr Kind besser auszuhalten ist. Vereinbaren Sie dann bitte immer, wie das Gespräch wieder aufgenommen werden soll, z. B. „ich warte auf deine Frage, dann erzähle ich dir noch mehr“ oder „nächsten Sonntag bin ich bestimmt nicht mehr so müde, da können wir weiter reden“.

- Wählen Sie Begriffe und Bilder, die dem Alter Ihrer Kinder entsprechen und von ihnen verstanden werden. Denken Sie daran, dass kleine Kinder alles wörtlich nehmen, Umschreibungen wie „weggegangen“ oder „eingeschlafen“ verwirren sie, sprechen Sie eindeutig von „tot“.
- Denken Sie daran, dass Worte immer auch Deutungen und Wertungen tragen. Wenn Sie von „Selbstmord“ sprechen, schwingt darin eine andere Wertung mit als im Begriff „Freitod“. Entscheiden Sie sich, welchen Begriff Sie verwenden wollen (Selbsttötung, Suizid, sich umbringen, sich das Leben nehmen, freiwillig aus dem Leben scheiden, sich für den Tod entscheiden, aus dem Leben gehen ...). Es gibt viele Begriffe, überlegen Sie, welche Ihnen stimmig erscheinen und welche Sie von Ihren Kindern ausgesprochen hören möchten. Wir halten es für sinnvoll, Begriffe zu wählen, die weder eine Verurteilung noch eine Verherrlichung ausdrücken, „Selbsttötung“ oder „Suizid“ sind wertneutral aber eindeutig.
- Denken Sie daran, dass Ihre Kinder erst noch lernen, über einen Suizid zu sprechen und darüber nachzudenken, ihre Einstellung und Begriffe sind noch nicht fertig ausgeformt. Entweder lernen sie es von Ihnen oder von jemand anderem. Wenn Sie mit Ihren Kindern sprechen, haben Sie die Möglichkeit, die Grundstimmung und Einstellung Ihrer Kinder zu dem verstorbenen Menschen und seiner Todesart zu beeinflussen. Wenn Sie nicht mit Ihren Kindern sprechen, wird die Einstellung Ihrer Kinder zum Suizid und damit auch zu dem toten Familienmitglied ausschließlich durch die Äußerungen von anderen Menschen geprägt. Das können die Bemerkungen von Bekannten, Schlagzeilen in der Zeitung oder Abschnitte aus Büchern oder dem Internet sein, oft sind diese respektlos, abwertend oder verherrlichend.

Tipp:

Günstiger als einzelne Informationsbruchstücke sind zusammenhängende Erzählungen. Hier ein Beispiel: „Der Papa war sehr krank, du hast ja in den letzten Monaten gemerkt, dass er oft im Bett lag und gar nicht mehr mit uns gelacht hat wie früher. Die Krankheit war nicht in seinem Körper, wie damals bei Opa, sondern in seinem Kopf und in seinem Herzen. Das ist aber ganz anders als Kopfschmerzen! Die Krankheit heißt Depression und kann so stark werden, dass jemand gar nichts Gutes mehr fühlt. Papa konnte nicht mehr so denken und fühlen wie früher. Deshalb war er manchmal auch so unfreundlich zu dir, dann war die Krankheit stärker als das, was er in Wirklichkeit zu dir sagen wollte. Die Krankheit Depression ist so schlimm geworden, dass Papa alles vergessen hat, was gut ist in seinem Leben und er wollte deshalb nicht mehr leben. Zum Schluss war die Krankheit in ihm so stark, dass Papa in den Wald gelaufen ist und da an seiner Krankheit gestorben ist.“ Auf Nachfragen ergänzen Sie die genaueren Todesumstände, z. B. „da hat Papa sich an einem Baum aufgehängt und ist daran gestorben“.

- Einzelheiten, die erschreckend oder verletzend sind (für die Erwachsenen oder für die Kinder, meist für beide), können Sie zu umschreiben versuchen. Z. B. müssen Sie nicht alle Verletzungen aufzählen, die ein Mensch nach einem Sturz oder beim Überfahrenwerden erlitten hat. Falls Ihr Kind auf ausführliche und detailgetreue Informationen besteht, bemühen Sie sich um eine sachliche Sprache. Behalten Sie in Erinnerung, dass Kinder nicht blutrünstig sind, sondern versuchen, die Wirklichkeit eines Todes unter anderem durch diese Fragen zu verstehen.
- Versichern Sie Ihren Kindern, dass sie in keiner Form schuldig sind am Suizid von Familienangehörigen! Kinder und Jugendliche fühlen sich schnell verantwortlich für alles, was in ihrer Umgebung passiert. Wenn ein naher Mensch stirbt, geben sie sich häufig die Schuld! „Weil ich so frech war, wollte Mama nicht mehr leben“, „Manchmal war ich so sauer auf meinen Bruder, dass ich gedacht habe – wäre er doch tot, damit habe ich ihn tot gezaubert“, „Wenn ich meiner Schwester mehr geholfen hätte, würde sie noch leben.“ Geben Sie Kindern und Jugendlichen die Gewissheit „Du bist ein Kind und trägst keine Verantwortung für das, was Erwachsene tun!“

Trauergefühle bei Kindern

- Vermeiden Sie Formulierungen wie „Papa hat das für uns getan, damit wir glücklich leben können“. Das legt nahe, ein glückliches Leben der Familie sei nur um den Preis eines Todes zu erreichen. Damit wird ein Kind nur sehr schwer ein glückliches Leben aufbauen können.
- Versichern Sie Ihren Kindern, dass das verstorbene Familienmitglied sie geliebt hat. Das ist besonders wichtig, wenn die Kinder vor dem Suizid die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds miterlebt haben und Aggressionen, Beschimpfungen oder Gleichgültigkeit ihnen gegenüber die letzten Erinnerungen bilden.

Tipp:

Geben Sie eine kleine Information nach der nächsten und warten Sie auf den Moment, in dem Ihnen klar signalisiert wird, dass es nun genug ist. Das kann der Wunsch nach einem Spiel, ein abschweifender Blick oder ein plötzlicher Themenwechsel sein. Kinder können noch viel besser als Erwachsene dafür sorgen, dass sie nicht überfordert werden. Lassen Sie Kindern und Jugendlichen das eigene Tempo. Rechnen Sie damit, dass Ihre Kinder Sie ausgerechnet dann nach schwierigen Details fragen, wenn Sie keine Möglichkeit haben, auszuweichen, aber gleichzeitig nur eine begrenzte Zeit für das Thema da ist, z. B. bei einer Autofahrt. Falls Sie sich nicht in der Lage sehen, in dieser Situation zu antworten, können Sie das ruhig zugeben und dann ein Angebot machen, wann das Gespräch weitergehen kann.

Trauergefühle bei Kindern

Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise und in einem bestimmten Tempo. Aber das Lebensalter bestimmt die Grundformen der Reaktion auf einen Verlust. Das schon erwähnte Bild für die Unterschiede zwischen trauernden Erwachsenen und trauernden Kindern sagt: Erwachsene springen in ein Meer aus Trauer, schwimmen und tauchen darin unter. Kinder springen in Pfützen aus Trauer und dann wieder heraus, hinein, heraus. Kinder erleben Trauergefühle und die vielen Fragen, die mit einem Trauerprozess verbunden sind, ganz intensiv in einzelnen Momenten – und dann ist genauso intensiv ihr gelebter Alltag wieder da. So können trauernde Kinder weinend da sitzen mit Fragen und Gedanken an das tote Familienmitglied und einige Minuten später

nur noch das Fußballspiel auf dem Sportplatz gegenüber im Kopf haben. Diese sprunghafte Art ist für Erwachsene oft anstrengend, weil sie sich so stark unterscheidet von den eigenen Stimmungen, die oft Stunden oder sogar Tage anhalten. Sie kann auch dazu führen, dass Erwachsene die Trauer von Kindern nicht ernst nehmen und glauben – wer so schnell immer wieder zum Alltag übergehen kann, ist gar nicht richtig betroffen. Das ist jedoch ein Irrtum.

Kinder haben noch keine Worte, um ihre Gefühle differenziert auszudrücken. Sie zeigen ihre Empfindungen stärker über ihr Verhalten. Statt zu sagen „ich habe Angst, dass noch jemand stirbt“, klammern sie sich buchstäblich an die überlebenden Erwachsenen, wollen nicht allein sein, können nicht mehr allein oder im Dunkeln einschlafen. An die Stelle der Worte „ich bin so wütend“ setzen sie Schläge und Zerstörung gegen Dinge oder sogar Menschen. Viele Gefühle und Überlegungen drücken Kinder im Malen und Spielen aus.

Tipp:

Geben Sie Ihren Kindern genug Möglichkeiten und Material, sich beim Malen, Basteln und Geschichtenerzählen auszudrücken. Sie können sich dabei von Anspannungen befreien. Sie erleben, dass Sehnsucht, Ratlosigkeit und Verbundenheit über den Tod hinaus ausgedrückt werden können und dass Kreativität Befriedigung verschafft. Nichtzuletzt lernen Ihre Kinder dabei, sich selbst und das Geschehene zu begreifen. (All das gilt auch für Erwachsene!)

Der Kopf trauert mit

Auch Erwachsene kennen Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwierigkeiten als Teil ihres Trauerprozesses. Für Kinder und Jugendliche, die viele Stunden des Tages mit Lernen in der und für die Schule verbringen, wird das zum Problem – die schulischen Leistungen können abnehmen, das führt dann zu Veränderungen im Freundeskreis und im Selbstvertrauen. Ihre Kinder brauchen jetzt Verständnis und Ermutigung. Zusätzlicher Druck von gereizten, enttäuschten Eltern verstärkt die Stressreaktionen nur noch. Der Suizid eines Familienmitglieds erschüttert für uns Erwachsene die Welt in ihren Grundfesten. Umso mehr ist das Vertrauen eines Kindes in die Welt um sich herum dadurch in Frage gestellt. Stärker als viele Erwachsene brauchen Kinder und Jugendliche ein Fortbestehen des regulären Alltags, manche wollen sofort

wieder in die Schule, zum Sport, sich mit ihren Freunden treffen. Sie bestehen darauf, dass die gewohnten Zeiten für Aufstehen, Mahlzeiten, Familienaktivitäten eingehalten und die damit verbundenen Alltagsrituale weiterhin durchgeführt werden. Das ist keineswegs eine Missachtung des massiven Einschnitts, den der Suizid eines Familienmitglieds für sie bedeutet. Vielmehr schaffen sich Kinder und Jugendliche durch die Aufrechterhaltung der gewohnten Strukturen das nötige Gegengewicht zu der extremen und als bedrohlich empfundenen Verunsicherung, die der Tod ausgelöst hat. Sie brauchen – genau wie viele Erwachsene, die sich an ihren Routinen z. B. bei der Arbeit festhalten – einen Bereich, der stabil und vertraut ist, um an den vielen Veränderungen, die der Tod eines Familienmitglieds auslöst, nicht zu zerbrechen.

Manche Kinder wollen nicht mehr zur Schule oder in den Kindergarten gehen. Das kann ein Bedürfnis nach Sicherheit und Vergewisserung der Anwesenheit aller noch lebenden Familienmitglieder ausdrücken oder tiefe Trennungsängste, die durch den Tod ausgelöst wurden. Dann ist es wichtig, Kindern besonders viel Geborgenheit zu vermitteln, bis sie den Mut finden, sich der beängstigenden kleinen Trennung wieder auszusetzen. Nicht zur Schule gehen zu wollen, kann aber auch Ausdruck von Scham und Unsicherheit sein, mit dem Tod und der Todesart Suizid umzugehen. Diese Unsicherheit können Kinder genauso stark empfinden wie Erwachsene.

Tipp:

Besprechen Sie gemeinsam Möglichkeiten, wie Ihr Kind auf dumme Sprüche oder Ausgrenzungen reagieren könnte. Wenn Ihr Kind von Ihnen gelernt hat, dass es möglich ist, sachlich und liebevoll über einen Menschen zu sprechen, der sich getötet hat, ist es weniger hilflos. Es ist sinnvoll, das Gespräch mit den Mitarbeiter/innen in den Kitas und Schulen Ihrer Kinder zu suchen, sie zu informieren und darauf hinzuweisen, dass Ihr Kind in den kommenden Wochen und Monaten vielleicht Schwierigkeiten mit dem Lernen haben wird.

Trauerbegleitung oder Therapie?

Manchmal zeigen Kinder ihre Verstörung, indem sie in ein Verhalten zurückfallen, das sie in jüngerem Alter gezeigt haben, z. B. Einnässen oder nur bei Licht

schlafen können. Wenn diese Verhaltensweisen sich nicht innerhalb einiger Monate wieder zurück entwickelt haben, sollten Sie sich über die Möglichkeiten einer Trauerbegleitung oder Therapie für Ihr Kind informieren. Körperliche Beschwerden wie Magenprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen zeigen Kinder im Trauerprozess genauso wie Erwachsene. Wenn diese Symptome über längere Zeit anhalten, sollten die trauernden Kinder eine therapeutische Unterstützung bekommen. Das gilt auch, falls Aggressivität, Konzentrationschwierigkeiten oder ein Rückzug von allen früheren Freunden und Aktivitäten über längere Zeit anhalten. Das sind Zeichen dafür, dass ein Kind zusätzlich zu der Unterstützung seiner Familie und Freunde Hilfe braucht, um das Geschehene zu verkraften und wieder Vertrauen in sich selbst und in die Welt zu fassen.

Alles hat seine Zeit

Kinder und Jugendliche, die ein Elternteil, ein Geschwisterkind, andere nahe Verwandte oder Freunde durch einen Suizid verlieren, reagieren genauso individuell wie Erwachsene. Manche drücken unmittelbar nach dem Tod intensive Gefühle aus, andere reißen sich monate- oder jahrelang zusammen, verdrängen das Geschehene und zeigen erst viel später ihre Gefühle und Reaktionen.

Für alle Kinder und Jugendlichen gilt, dass sie sich im Lauf des Heranwachsendens immer wieder neu mit der verstorbenen Person und ihrem Tod auseinandersetzen. Mit jeder Altersstufe gewinnen sie ein neues Verständnis von der Bedeutung des „Totseins“, der Todesart Suizid. Mit jeder Altersstufe verstehen sie neu und anders, wer dieser Mensch war und welche Bedeutung dieser Mensch für sie hatte – und hat. Insbesondere eine Mutter oder ein Vater, die sterben, spielen in der inneren Welt des überlebenden Kindes bis ins Erwachsenenalter hinein eine wichtige Rolle. Untersuchungen haben gezeigt, dass verwaiste Kinder sich in ihrer Vorstellung mit den toten Eltern auseinandersetzen und dabei je nach Altersstufe die gleichen Fragen, Gefühle und Lösungsprozesse zeigen, wie sie in Bezug auf lebende Eltern geschehen. Diese immer wieder stattfindende Auseinandersetzung kann von heftigen Gefühlen und Reaktionen begleitet sein – das ist normal und natürlich. Wenn Heranwachsende sich in Abständen immer wieder mit den Verstorbenen beschäftigen, heißt das nicht, dass sie bis dahin nicht richtig getrauert haben! Es heißt viel mehr, dass sie in gutem Kontakt zu sich selbst sind und genug Vertrauen zu ihrer Umwelt haben, um zu zeigen, was sie beschäftigt.

Erwachsene sollten auch nach Jahren bereit sein, die Fragen ihrer heranwachsenden Kinder zu beantworten – auch wenn es kritische sind. Erinnerungstücke sollten aufbewahrt werden, Fotos, besondere Gegenstände, Schmuck, vielleicht ein Pullover oder ein Kleid, manchmal ist die Trauerpost eine Quelle von Anekdoten und besonderen Erinnerungen, die dem Heranwachsenden etwas darüber sagen, wie der oder die Verstorbene auf andere gewirkt hat. Manche Familien schreiben im Lauf der Zeit Erinnerungsbücher mit Geschichten, Begebenheiten, Typischem, so dass auch zukünftige Generationen einen Eindruck von der Lebendigkeit eines Gestorbenen erhalten und ihn oder sie nicht nur auf den Suizid reduzieren.

Tipp:

Lassen Sie Unterschiede stehen, denn es müssen nicht alle Familienmitglieder dieselben Erinnerungen haben. Es ist auch nicht nötig, dass alle dieselben Gefühle und Meinungen zum Verstorbenen und seiner Todesart haben. Das ist ja auch bei den lebendigen Mitgliedern einer Familie so!

Kinder, die versuchen, Erwachsenen zu helfen

Erwachsenen ist meist nicht bewusst, dass Kinder und Jugendliche sich stark verantwortlich fühlen für das, was in einer Familie geschieht. Wir glauben, Kinder hätten wenig Verständnis für die komplizierten Zusammenhänge eines Familiengefüges und seien nur auf ihre eigenen Interessen konzentriert. In Wirklichkeit haben Kinder und Jugendliche ein feines Gespür für Veränderungen und Krisen in einer Familie und sind sehr bemüht, schwierige Situationen positiv zu beeinflussen. Ihr Augenmerk ist dabei stärker auf das Wohlergehen der anderen gerichtet, als auf das eigene. Die ältesten Geschwister rutschen nach dem Suizid des Vaters oder der Mutter oft wie von selbst in die Rolle des „Ersatz-Partners“, stehen für Gespräche zur Verfügung, kümmern sich um jüngere Geschwister und trösten den überlebenden Elternteil. Das tun sie unabhängig davon, ob sie acht oder achtzehn Jahre alt sind.

Um ihre Eltern und Geschwister nicht noch mehr zu belasten, als es durch den Suizid bereits geschehen ist, zeigen manche Kinder ein besonders angepasstes Verhalten, sind gut in der Schule, helfen zuhause, streiten nie und zeigen auch keine Gefühle, die die übrige Familie belasten könnten. Sie stellen ihre eigenen Trauerprozesse nach hinten, bis andere in der Familie sich so weit stabilisiert haben, dass diese Kinder ihre Trauer zeigen können. Das kann

Monate oder Jahre nach dem Suizid sein, wenn niemand mehr damit rechnet, dass ausgerechnet dieses Kind „Schwierigkeiten machen“ könnte.

Tipp:

Eltern sollten – sobald es ihnen möglich ist – ihre Kinder wieder als Kinder behandeln und sie aus der Rolle als Ersatzpartner, Unterstützer, Tröster, Kindermädchen für die jüngeren Geschwister etc. entlassen. Dazu gehört es auch, die Spielregeln des familiären Zusammenlebens zu definieren und Kindern manchmal Grenzen zu setzen.

Neue Familienstrukturen

Wenn eines der Kinder in einer Familie sich getötet hat, fällt den Eltern der Umgang mit den noch lebenden Kindern oft schwer. Auf der einen Seite stehen Ängste, wie die lebenden Kinder das verkraften. Es besteht die Gefahr, die lebenden Kinder ständig zu überwachen oder alles für sie zu tun. Auf der anderen Seite nimmt manchmal die Trauer um das tote Kind alle Aufmerksamkeit und lässt wenig Gefühle für die lebenden Kinder übrig. Die ganze Familie muss sich neu „sortieren“. Kinder und Jugendliche spüren veränderte Rollen sehr genau – „jetzt bin nur noch ich da für alles, was meine Eltern hoffen“ oder „das schaff ich nie, so wichtig für Mama zu sein, wie mein Bruder“ bis hin zu „denen bin ich doch völlig egal, ich wünschte ich wäre auch tot, dann würde wieder mal jemand an mich denken“. Für Eltern und Geschwister von Heranwachsenden ist es oft unverständlich und verletzend, dass die jungen Leute nicht sofort in den „Schoß der Familie“ zurückkehren und sich ihrer Familie anvertrauen oder als Unterstützung für die anderen bereit stehen. Doch es ist wichtig und lebensklug, wenn sie sich weiterhin wie „normale Jugendliche“ benehmen.

Tipp:

Geben Sie sich, Ihrem Partner und Ihren Kindern Zeit, eine neue Familienordnung zu finden. Trauer heißt nicht automatisch, dass alle enger zusammengerücken. Im Gegenteil – die bei jedem Menschen unterschiedlich verlaufende Trauer führt oft dazu, dass gerade die Menschen, die bisher am vertrautesten waren, plötzlich fremd und unerreichbar wirken. Das natürliche Heranwachsen und Erwachsenwerden der eigenen Kinder führt darüber hinaus ganz von allein zu größerer Selbständigkeit der Einzel-

nen und einem Auseinanderrücken der Familie. Trauern kann also auch heißen, sich ein Stück von einander zu entfernen und eine weniger enge Struktur des Familienlebens zu entwickeln. Das ist nicht dasselbe wie Auseinanderfallen! Geben Sie sich und Ihrer Familie Zeit. Versuchen Sie Ihren heranwachsenden Kindern das Gefühl zu vermitteln, dass genug Liebe für alle da ist, aber dass es auch weiterhin Regeln gibt.

Trauern und Erwachsenwerden

Jugendliche sind keine Kinder mehr und noch keine Erwachsenen, sie befinden sich in einem Lebensabschnitt, der auch ohne den Suizid von Angehörigen oder Freunden durch viele Abschiede und Neuanfänge gekennzeichnet ist. Sie müssen sich selbst neu kennenlernen, sie müssen sich von ihrer Familie lösen und sich einen eigenen Platz in der Welt suchen mit eigenen Freunden, Geliebten, Aufgaben, Glaubenssätzen und Zielen. Ihre Energie ist darauf gerichtet, sich zu entwickeln und ein eigenes Leben aufzubauen. Die wichtigsten Menschen in ihrem Leben sind nicht mehr Eltern und Geschwister, sondern Freunde, die Clique, erste Partner, manchmal eine Lehrerin oder ein Jugendclubleiter. Wenn ein Familienmitglied oder ein Freund sich in dieser Lebenszeit eines jungen Menschen tötet, ist verständlicherweise weiterhin der Freundeskreis das Wichtigste. Gespräche über Trauer, über den Verstorbenen und über das Thema Suizid werden dort geführt, Gefühle werden dort gezeigt, Rituale mit diesen Menschen durchgeführt. Da für Jugendliche der Austausch mit Gleichaltrigen so wichtig ist, kann eine Jugend-Trauergruppe oder der Austausch in einem speziellen Chatroom für trauernde Jugendliche sehr unterstützend für sie sein. In der eigenen Clique gibt es meist niemanden, der ebenfalls um ein Familienmitglied trauert. Die Todesart Suizid steht für viele Jugendliche nicht im Vordergrund ihrer Trauer, deshalb sind sie oft auch in allgemeinen Trauergruppen- und Foren gut aufgehoben.

- Schule und Jugendgruppen sind ein wichtiger Lebensraum für Jugendliche. Besprechen Sie mit Ihren Heranwachsenden, wie sie dort mit dem Tod und der Todesart des Familienmitglieds umgehen möchten, welche Befürchtungen sie haben und ob es negative Reaktionen durch andere gegeben hat. Besprechen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, auf negative Äußerungen zu

reagieren und bringen Sie in Erfahrung, ob es z. B. beim Klassenlehrer oder der Schulpsychologin Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

- Jugendliche wollen ernst genommen werden und in ihrer Trauer nicht wie kleine Kinder behandelt werden. Sprechen Sie Heranwachsende auf dieser Basis an und besprechen Sie mit ihnen, wann und wie oft ein Jugendlicher Fragen nach Gefühlen etc. angemessen findet. Klären Sie auch, welche Form von Unterstützung der/die Jugendliche annehmen kann. Behandeln Sie Heranwachsende als echte Gesprächspartner, denen gegenüber Sie Ihre eigene Hilfslosigkeit zugeben können.
- Nehmen Sie die Sorge der Jugendlichen um die anderen Familienmitglieder ernst. Kinder und Jugendliche versuchen meist, die Erwachsenen zu schonen und zeigen ihnen auch deshalb nicht alle Gefühle und Gedanken. Am besten unterstützen Sie Ihre heranwachsenden Kinder, indem Sie sich selbst Hilfe holen. Das entlastet alle.
- Aktivieren Sie erwachsene Bezugspersonen, die von der/dem Jugendlichen akzeptiert werden. Paten, vertraute Nachbarn, Großeltern, Gruppenleiter und andere können für Ihre heranwachsenden Kinder da sein. Auch diese anderen Erwachsenen sollten mit den Jugendlichen vereinbaren, wie viel Raum die Fragen nach Trauer und Erinnerungen an den Verstorbenen im Kontakt haben können bzw. sollen.
- Erklären Sie Jugendlichen, dass sie nicht verantwortlich sind für eine psychische Erkrankung oder einen Suizid und dass sie beides nicht hätten verhindern können, wenn sie fleißiger, gehorsamer etc. gewesen wären. Sie können allerdings nicht nur eine Erklärung für das Geschehen wegnehmen, besser ist es, wenn Sie eine alternative Erklärung geben können, z. B. eine Stressreaktion oder eine vererbte Erkrankung. Halten Sie es aus, dass Ihre heranwachsenden Kinder genau wie Sie selbst immer wieder nach dem Warum fragen.
- Erklären Sie Jugendlichen, dass heftige Auseinandersetzungen mit Eltern und Geschwistern zu diesem Altersabschnitt gehören. Falls ein Familienmitglied in solch einer Zeit des Streits Suizid begangen hat, brauchen die Jugendlichen eine Vergewisserung, dass sich dieser Streit wieder gelegt hätte und nicht ein Ausdruck der grundsätzlichen Beziehung war!

- Zeigen Sie Ihren heranwachsenden Kindern, dass es möglich ist, mit auf-gebrachten Gefühlen und einer Krise umzugehen. Zeigen Sie Ihre Gefühle, zeigen Sie aber auch Ihren Willen, gut weiter zu leben. Wenn Sie selbst eine Therapie, Begleitung oder eine Selbsthilfegruppe in Anspruch nehmen, ist es für Ihre Kinder viel leichter, ebenfalls Unterstützung von außen anzunehmen.
- Gönnen Sie Ihren Kindern Pausen von der intensiven Trauer, erlauben Sie Gelächter, Partys, lange Fernsehabende, laute Musik und alles, was zum Heranwachsen gehört.

Von Eltern ist viel Geduld gefordert (wie im gesamten Umgehen mit Heranwachsenden), ihren Teenager-Kindern immer wieder Angebote zu machen und sie einzubeziehen, sie ernst zu nehmen mit ihren besonderen Bedürfnissen im Trauerprozess und ihnen dabei Geborgenheit und Freiraum zugleich anzubieten. Auch wenn Ihre Jugendlichen fast nicht mit Ihnen sprechen oder sich zurückziehen – der Rückhalt der Familie ist ihnen ausgesprochen wichtig.

Die Pubertät ist ein instabiles Lebensalter, der Weg in ein eigenes Leben ist schwer zu finden und Eltern fürchten zu Recht die Gefahren, die z. B. in Drogen, Alkohol und auch Suiziden liegen. Tatsächlich ist der Suizid neben Verkehrsunfällen die häufigste Todesursache für junge Menschen. Die Gefahr eines Nachfolgesuizids ist also real und muss berücksichtigt werden. Aber wie?

- Geben Sie Ihrem Kind viel Liebe, Geborgenheit und Vertrauen, damit er oder sie die Welt als einen lebenswerten Ort erlebt und sich von dem Todeswunsch eines Familienmitglieds oder Freundes abgrenzen kann.
- Achten Sie darauf, wie Sie selbst den Suizid des Familienmitglieds oder Freundes werten, vermeiden Sie Extreme. Weder eine Idealisierung (z. B. „sie war so begabt und sensibel, für so einen Engel ist kein Platz auf dieser Welt“) noch Verteufelung (z. B. „um den ist es nicht schade, der hatte immer nur Ärger und kriminell war er auch“) entsprechen der Wahrheit. Jeder Mensch hat gute und schlechte Seiten, und wenn Ihr Kind um diesen Menschen trauert, dann sind es vor allem die von ihm als gut und bereichernd empfundenen Seiten, die vermisst werden. Gehen Sie respektvoll mit dem Andenken an den oder die Tote um, erlauben Sie Sehnsucht und positive Erinnerungen ebenso wie Zweifel, Wut und Enttäuschung.

- Vermeiden Sie es, die Unterstützung, die Ihr Sohn oder Ihre Tochter im Freundeskreis findet, abzuwerten. Vielleicht können Sie es als Erleichterung wahrnehmen, dass Ihr Kind in der Lage ist, sich altersgemäß zu verhalten und nicht sein ganzes eigenes Leben verändert, in dem es die bisherigen Freunde verlässt.
- Wenn es sich um den Suizid eines Familienmitglieds handelt, um das Sie selbst trauern, suchen Sie für sich selbst Unterstützung, ermutigen Sie Ihr Kind, bei Bedarf eine Trauergruppe für Jugendliche oder eine Gesprächsreihe bei einer Trauerbegleiterin oder einem Psychologen in Anspruch zu nehmen. Viele trauernde Jugendliche tauschen sich im Internet mit anderen Betroffenen aus, das ist für sie eine altersgemäße und gute Form.
- Achten Sie darauf, dass die Erinnerung Ihres Kindes sich nicht auf den Suizid konzentriert, regen Sie Erinnerungen an den lebenden Menschen an. Jugendliche (und nicht nur sie!) haben meist ein großes Bedürfnis, etwas von den Verstorbenen in ihr Leben zu integrieren. Die Toten sollen in irgendeiner Form weiterleben, etwas hinterlassen, nicht umsonst gelebt haben.

Tipp:

Regen Sie an, dass diese „Hinterlassenschaften“ aus den angenehmen Erlebnissen mit den Verstorbenen und ihren positiven Eigenschaften gewählt werden. Grenzen Sie den Suizid und die mögliche psychische Erkrankung davon ab. z. B. „Papa konnte wirklich gut Fußballspielen und dein Trainer hat gesagt, du spielst schon mindestens genauso gut wie der Papa damals in der Jugendmannschaft. Er wäre bestimmt stolz auf dich. Als er krank wurde, konnte er dir das nicht mehr sagen, aber ich weiß, dass er dich sehr lieb hatte.“

- Achten Sie auf Zeichen der akuten Suizidgefährdung, sprechen Sie offen mit Ihrem Kind und suchen Sie fachliche Hilfe für sich und für Ihren Sohn bzw. Ihre Tochter bei einem örtlichen Krisendienst, wenn Suizidgefahr besteht. In den meisten Trauerprozessen finden sich das Nachdenken über den Tod, auch den eigenen, und der Wunsch, bei dem Verstorbenen zu sein. Diese Sehnsucht, dem vermissten Menschen „nach zu sterben“ kennen auch Erwachsene in ihren Trauerprozessen. Ebenfalls eine tiefe Erschöpfung bis

hin zur „Lebensmüdigkeit“. Solange es sich dabei um gelegentliche Gedanken und Gefühle handelt, besteht kein Anlass zur Sorge.

Akute Suizid-Gefahr besteht:

- wenn Ihr Kind offen von Suizidplänen spricht
- wenn Ihr Kind seine Hobbys und Freunde aufgibt und sich völlig zurückzieht
- wenn Ihr Kind anfängt, Dinge zu verschenken, die ihm oder ihr bisher sehr wichtig waren (das können „Abschiedsgeschenke“ sein, die in Vorbereitung auf den eigenen Tod gemacht werden)

Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind und suchen Sie Unterstützung bei verschiedenen Stellen, z. B. bei Krisendiensten und Beratungsstellen. Informationen über das Beratungsangebot in ihrer Region bekommen Sie Tag und Nacht kostenlos bei der Telefonseelsorge, Tel: 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222.

Stärkung und Unterstützung

Alltag

Kinder und Jugendliche legen meist Wert darauf, dass die Struktur ihres Alltags weitgehend unverändert bleibt – dass die Zeiten zum Aufstehen, für Mahlzeiten und das Zubettgehen beibehalten werden, dass Gewohnheiten wie die Geschichte vor dem Einschlafen, der Ausflug am Wochenende oder die abendliche Kontrolle der Hausaufgaben bestehen bleiben. Das steht in direktem Gegensatz zu den Bedürfnissen vieler Erwachsener, die sich Raum und Zeit für ihre aufgewühlten Gefühle wünschen und sich dem normalen Alltag nicht mehr gewachsen fühlen. Versuchen Sie trotzdem so viel Normalität zu schaffen, wie es Ihnen möglich ist. Beziehen Sie dabei andere Erwachsene mit ein, die nicht so stark leiden wie Sie selbst. Die Patentante, der Freund der Familie, die Nachbarin, die Großeltern – scheuen Sie sich nicht, andere um Hilfe bei der Betreuung der Kinder zu bitten. Jede Fahrt zum Sportplatz oder zur Nachhilfe, die Sie nicht selbst machen müssen, schafft Ihnen einen kleinen Freiraum und gibt Ihren Kindern gleichzeitig das beruhigende Gefühl, in einem Netzwerk aus zuverlässigen Erwachsenen zu leben, die sich um ihre Belange kümmern, auch wenn ein Elternteil tot und das andere in tiefer Trauer ist, bzw. beide Eltern trauern.

Die notwendigen Veränderungen des Alltags können auch den Umgang mit den Erinnerungen und der Trauer beinhalten, z. B. Andenken in der Wohnung,

Friedhofsbesuche oder ein Gutenachtgebet, das den Verstorbenen mit einschließt. Die verschiedenen Mitglieder einer Familie haben oft unterschiedliche Wünsche an diesen „Erinnerungsalltag“. Bleiben Sie im Gespräch und versuchen Sie Kompromisse auszuhandeln, mit denen alle sich arrangieren können. Einige Jugendliche nehmen leichter andere Austauschformen in Anspruch als das direkte Gespräch. Wenn man z. B. E-Mails an die eigenen Kinder schreibt, kann dadurch das Gespräch in der Familie wieder in Gang kommen.

Geborgenheit

Gehen Sie davon aus, dass Ihre Kinder genauso verunsichert, angsterfüllt, entsetzt, traurig, wütend, sehnsuchtsvoll und ratlos sind, wie Sie selbst, dass sie das aber anders zeigen als Sie. Geben Sie Ihren Kindern so viel Geborgenheit und Rückhalt, wie es Ihnen möglich ist, beziehen Sie andere Erwachsene mit ein, die Ihren Kindern zusätzliche Sicherheit geben.

Erinnerungen und Rituale

Bewahren Sie Erinnerungen an den Verstorbenen oder die Verstorbene auf, damit Ihre Kinder im Laufe des Erwachsenwerdens etwas über den Vater, die Mutter, den Bruder oder die Schwester erfahren können, z. B. durch Fotos, Briefe, Erinnerungsstücke, typische Gesten, besondere Geschichten und Erzählungen anderer. Lassen Sie das Leben dieser Menschen in der Erinnerung stärker sein als ihren Tod. Falls Ihre Kinder noch klein sind, bewahren Sie auch Erinnerungen an die Bestattung, vielleicht sogar Totenbilder auf, damit Ihre Kinder einmal einen Beweis haben, dass dieser Mensch wirklich gestorben ist.

Ermutigen Sie Ihre Kinder, die Erinnerungen an den Verstorbenen selbst zu gestalten. Viele Kinder haben eine Erinnerungskiste, in der sie wichtige Andenken aufbewahren. Ein Foto im Kinderzimmer oder eine Pinwand mit einer Collage, eine brennende Kerze oder Blumen können für Kinder und Jugendliche wichtig sein. Beziehen Sie Ihre Kinder auch in die Vorbereitungen von Festtagen ein – Weihnachten, Ostern und Geburtstagsfeiern sind wichtige Tage für die meisten Kinder und Jugendlichen. Klären Sie jedes Jahr aufs Neue gemeinsam, welche Form des Feierns es geben kann, was Sie beibehalten, was Sie verändern und in welcher Form der oder die Verstorbene zur Sprache kommen soll. Das gilt natürlich auch für die Jahrestage des Todes.

Kinder haben bildhafte Vorstellungen vom Tod und sind deshalb mit Bilderbüchern besonders gut zu erreichen. Neben vielen Bilderbüchern über Sterben und Tod allgemein gibt es inzwischen auch ein Buch, das einfühlsam die Situation eines Jungen nach dem Suizid seines Vaters beschreibt (die Angaben dazu finden Sie auf Seite 32 dieser Broschüre). Jugendliche profitieren von strukturierten Erinnerungsangeboten, wie sie in verschiedenen Büchern angeboten werden. Darin werden Fragen gestellt und Gedanken angeregt, die die Jugendlichen dann selbst auf die leeren Seiten schreiben und malen können. Am besten verschenken Sie ein solches Buch zusammen mit dem Angebot, in vereinbarten Zeitabschnitten darüber zu sprechen. Oft ist es leichter für den Jugendlichen, diese Gespräche mit einer vertrauten Bezugsperson zu führen als mit einem Elternteil.

Erziehungsberatungsstellen oder Kinderpsychologe

Beratungsstellen und PsychologInnen bieten Hilfe an, wenn Aggressionen, Rückzug oder Selbstschädigung das Verhalten der trauernden Kinder und Jugendlichen bestimmen.

Trauergruppen für Kinder und Jugendliche

Trauerbegleitung für Kinder in Trauergruppen wird immer öfter angeboten, der Austausch mit anderen Kindern oder Heranwachsenden, die ebenfalls trauern, ist oft hilfreich. Die Todesursache Suizid steht dabei nicht im Vordergrund, aber meist sind auch andere Suizidbetroffene in diesen Gruppen. Seminare für Jugendliche nach einem Suizid werden unter dem Titel „Young Survivors“ regelmäßig von AGUS e.V. angeboten. Für manche Kinder und Jugendliche ist der Austausch mit anderen Betroffenen wichtig, für andere ist das einfach eine Überforderung, da sind sie nicht anders als Erwachsene.

Internet

Heranwachsende nutzen häufig auch das Internet, in kompetent moderierten Chats können sie über ihre Gefühle und ihr verändertes Leben schreiben. Das entspricht ihrem Alter und ihren Gewohnheiten in anderen Lebensbereichen und sollte von Erwachsenen nicht abgewertet werden. Wichtig ist hier, dass trauernde Jugendliche sich tatsächlich an Anbieter von Trauerbegleitung wenden und nicht an Austauschgruppen über Suizid, Lebensmüdigkeit und

Depression. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihren Kindern über die Unterschiede.

Hilfreiche und professionell betreute Internetseiten finden sich am Ende dieser Broschüre.

Autorin

Chris Paul, geboren 1962, Soziale Verhaltenswissenschaftlerin B.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, lebt und arbeitet in Bonn als Trauerbegleiterin in eigener Praxis.

Leiterin der Fortbildungseinrichtung „Trauerinstitut Deutschland“, Unterrichtstätigkeit bei verschiedenen Trägern, Fachautorin, Ausbilderin, wissenschaftliche Arbeit zum Thema Trauerbegleitung, Gründungsmitglied der TrauerNetzwerke Köln und Bonn.



Chris Paul war lange Vorstandsmitglied von AGUS e.V. und berät den Verein heute in Fragen der Fortbildung und der therapeutischen Seminare. Sie entwickelte ab 2001 die AGUS-Seminare „Vertrauen wagen“ und koordiniert heute das achtköpfige Leitungsteam.

www.chrispaul.de

Weitere Informationsquellen:

Für Eltern und erziehende Erwachsene:

Franz, Margit:

„Tabuthema Trauerarbeit. Erzieherinnen begleiten Kinder bei Abschied, Verlust und Tod“, Don Bosco Verlag München 2004; 18,50 €

Hinderer, Petra und Kroth, Martina:

„Kinder bei Tod und Trauer begleiten. Konkrete Hilfestellungen in Trauersituationen – für Kindergarten, Grundschule und zuhause“, Ökotoxia Verlag Münster 2005; 17,90 €

Jungnikl, Saskia:

Papa hat sich erschossen. Fischer Verlag, Frankfurt am Main; 14,99 €

Kerkeling, Hape:

Der Junge muss an die frische Luft. Meine Kindheit und ich. Piper 2017; 19,99 €

Leist, Marielene:

„Kinder begegnen dem Tod“, Gütersloher Verlagshaus 2004; 11,90 €

Paul, Chris:

Ich lebe mit meiner Trauer. Gütersloher Verlagshaus 2017; 17,99 €

Paul, Chris:

Wir leben mit deiner Trauer. Gütersloher Verlagshaus 2017; 17,99 €

Paul, Chris:

„Warum hast du uns das angetan – ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat“, Gütersloher Verlagshaus, aktualisierte und ergänzte Neuauflage 2018; 14,95 €

Schroeter-Rupieper, Mechthild:

„Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds“, Schwabenverlag 2009; 24,90 €

Witt-Loers, Stephanie:

„Sterben, Tod und Trauer in der Schule, eine Orientierungshilfe“,
Vandenhoeck & Ruprecht 2009; 9,95 €

www.agus-selbsthilfe.de:

Menschenrechte für trauernde Kinder; AGUS-Homepage unter „Trauer nach Suizid“, zitiert aus Chris Paul (Hrsg.: „Neue Wege in der Trauer- und Sterbegleitung“, Gütersloher Verlagshaus 2001

www.jehli.ch/suizid/:

„Notfallszenario nach einem Suizid. Richtlinien für das Verhalten nach Suizid, Unfall etc. in der Schule“: u. a. Unterrichtseinheiten, Hinweise für das Lehrer-Schüler-Gespräch

www.muettergenesungswerk.de:

Schwerpunkt-Kuren für trauernde Mütter, Deutsches Müttergenesungswerk,
Bergstr. 63, 10115 Berlin,

Elterntelefon: 0800 – 111 0 550

Mo und Mi von 9.00 – 11.00 Uhr, Di und Do von 17.00 – 19.00 Uhr,
bundesweit und kostenfrei

Für Kinder und Jugendliche:

Bosse, Ayse und Klammt, Andreas:

„Weil du mir so fehlst“, Carlsen Verlag Hamburg 2016; 14,99 €

Bosse, Ayse und Klammt, Andreas:

„Einfach so weg“, Carlsen Verlag Hamburg 2018; 15,00 €

Kachler Roland:

„Wie ist das mit der Trauer?“, Gabriel Verlag Stuttgart 2017; 13,00 €

Hüsch, Mechthild und Roth, Ulrich:

„Da spricht man nicht drüber. Wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt“,
Hüsch & Hüsch Verlag 2009; 14,80 €, Bilderbuch für Grundschulkindern bis
zur 6. Klasse

Auf den folgenden Internetseiten gibt es teilweise auch betreute Foren und Chats sowie E-Mail-Beratungen:

- **www.allesistanders.de:**
Ein Projekt für trauernde Kinder und Jugendliche, Freiburg
- **www.youngwings.de:**
Online-Beratungsstelle für trauernde Kinder und Jugendliche
- **www.u25-deutschland.de:**
Für junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren
- **www.leuchtturm-on.de:**
Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die einen Menschen durch Suizid verloren haben
- **Kinder- und Jugendtelefon: 0800 – 111 0 333**
Nummer gegen Kummer: Beratungszeit Mo – Fr 15-19 Uhr; Jugendliche beraten Jugendliche: Sa. von 14-18 Uhr, bundesweit und kostenfrei von Festnetz und Handy, erscheint nicht auf der Telefonrechnung

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 75 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage 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. **Speziell für Kinder und Jugendliche finden im Rahmen der AGUS-Jahrestagung „Young-Survivor-Workshops“ statt. Darüber hinaus findet einmal jährlich ein Familienseminar statt.** 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 – (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (E. Brockmann, L. Höfflin, C. Paul, L. Weiberle)
6. Kirche – Umgang mit Suizid (E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (E. Brockmann, C. Paul)
8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann)
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann. (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid. (Christian Randegger)



Schlussgedanken

Wenn ein vertrauter Mensch sich das Leben nimmt, wird das Vertrauen in das Leben grundlegend erschüttert. Der tiefe Glaube daran, dass alles gut wird und jeder Mensch es irgendwie schafft, zerbricht. Kinder und Jugendliche, deren Eltern, Geschwister, Freunde oder Lehrer sich das Leben nehmen, erleben das genau so stark wie Erwachsene. Aber stärker als viele Erwachsene sind Kinder und Jugendliche bereit, diese Erfahrung als Ausnahme und Einzelfall anzusehen, sie möchten Vertrauen schenken, Geborgenheit erfahren und ihr Leben in seiner ganzen Fülle leben. Unsere Aufgabe ist es, sie in diesem Bestreben zu unterstützen, glaubwürdig und zuverlässig da zu sein, Erinnerungen zu teilen und Trauer lebbar zu machen.

In Seminaren und Einzelgesprächen bin ich vielen Menschen begegnet, die als Kind oder Jugendliche Familienangehörige oder Freunde durch einen Suizid verloren haben. Sie alle haben ihren Weg ins Leben gefunden.

Chris Paul, Februar 2018

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-00-9

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.
Cottenbacher Str. 4 · 95445 Bayreuth
Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879
www.agus-selbsthilfe.de