



# Trauer- und Krisensituationen in der Schule

## 1. Was ist Trauer?

*Meine Gedanken/ Bilder/ Erinnerungen*

## 2. Trauerreaktionen

Trauer äußert sich sehr unterschiedlich. Es ist gut wenn Kinder und Jugendliche wie auch Erwachsene mögliche Trauerreaktionen kennen, auch um eigene Reaktionen besser einordnen zu können.

- ↵ körperliche Reaktionen: Fieber, Bauchweh, Kopfweh
- ↵ Essstörungen: Appetitlosigkeit bzw. Essen als Trost
- ↵ Schlafstörungen
- ↵ Gefühlsschwankungen
- ↵ Verleugnen, dass sich etwas verändert hat, so tun als sei nichts geschehen
- ↵ Aggression, Abwehr, Zorn: das Kind ist wütend, weil es sich im Stich gelassen fühlt
- ↵ Umkehr der Gefühle: übertriebene Fröhlichkeit
- ↵ Idealisierung der/des Verstorbenen
- ↵ Ängste: Angst alleine zu sein; Angst, dass noch jemand wichtiger sterben könnte, ...
- ↵ Schuldgefühle
- ↵ Lernschwierigkeiten, Konzentrationsschwierigkeiten
- ↵ Anpassung oder übermäßige Reife
- ↵ Scham
- ↵ sozialer Rückzug

## 3. Wie erleben Kinder und Jugendliche Tod und Trauer?

- ↵ Grundsätzlich erlebt jeder Mensch, also auch jeder Schüler, Trauer anders
- ↵ Eigene Erfahrungen, erlebtes Trauerverhalten nahestehender Erwachsener, Todesdarstellungen in den Medien sowie religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse wirken sich aus → z.B. Erfahrungen mit dem Sterben in der Familie heute anders als bei unseren Großeltern, Individualisierung der Trauerbräuche, kulturprägende Kraft der Medien,...
- ↵ Entwicklungsbedingte Besonderheiten bei Kindern beachten<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Einen guten kurzen Überblick zu Trauer und Todesvorstellungen von Kindern bei Corinna Hirschberg: „Wenn Kinder trauern“ (Hrsg. Diakonie)



#### 4. Was brauchen Trauernde (Kinder und Jugendliche ebenso wie Erwachsene)?

- ↵ Aufrichtige Antworten
- ↵ Abschied von Verstorbenen
- ↵ Gemeinschaft
- ↵ Rituale
- ↵ Orte der Besinnung und Symbole der Erinnerung
- ↵ Möglichkeiten, ihre Gefühle offen auszuleben
- ↵ Orientierung, Stabilität und Kontinuität
- ↵ „trauerfreie“ Zonen
- ↵ Aufmerksame Begleitende und einfühlsame Gesprächspartner\*innen

#### 5. Traueraufgaben

Der Trauerforscher William Worden spricht von vier Aufgaben innerhalb eines Trauerprozesses. Sie müssen gelöst werden, damit wir wieder in ein "normales" Leben zurück finden können zu dem der Verlust gehört.<sup>2</sup>

1. Konfrontation mit dem Todesfall
2. Realität anerkennen und den Verlust akzeptieren
3. Zeiten der Erinnerung schaffen
4. Abschied gestalten
5. Dem Verstorbenen einen neuen, sichtbaren Platz geben

#### Trauerphasen nach Verena Kast<sup>3</sup>

Das Phasen-Modell lehnt sich den Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross an. Jeder Trauerprozess ist vielschichtig und individuell, Phasen werden übersprungen, kehren wieder und dauern unterschiedlich lang.

1. **Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens** → Chaos, Starre, Betäubung: „Das ist nicht möglich! Es kann nicht wahr sein! Ich glaube es nicht!“ / Herzrasen, Unruhe, Sprachlosigkeit, Verwirrung, auch Funktionieren.
2. **Phase der aufbrechenden Emotionen** → Angst, Schuldgefühl. „Wie konnte er/sie mir das antun? Warum hat er/sie mich zurückgelassen? Wäre ich nur nicht weggefahren!“ / Depressionen, Desinteresse, Panikattacken, Atemnot, Schlaf- und Essstörungen, Anklagen und Idealisieren.
3. **Phase des Suchens und sich Trennens** → „Ich habe sie/ihn gesehen. Nachts war sie/er da. Ich suche sie/ihn überall. Ich träume oft von ihr/ihm. Wie lange muss ich noch leben?“ / Zustände, Suizidgedanken, Realitätsverlust, lautes Reden oder innere Zwiegespräche mit dem Verstorbenen
4. **Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges** → Ruhe, Dankbarkeit. „Ich kann Neues wagen. Ich bin stolz, was ich geschafft habe. Mein Leben hat wieder Sinn! Er/sie ist mein innerer Begleiter.“ / Normalisierung im Alltagsrhythmus, Anfälligkeit für Rückfälle, labile Phasen, Überreaktion bei neueren Verlusten.

#### 6. Tod und Trauer in der Schule

- ↵ Tod und Trauer machen vor Schulen nicht Halt und fordern die ganze Schule.
- ↵ Erwachsene wollen Kinder und Jugendliche oft vor bitteren Erfahrungen und Themen beschützen. Nicht selten verdrängen sie auch eigene Ängste und Sprachlosigkeit.
- ↵ Lehrer und Lehrerinnen stehen Tod und Trauer häufig gestenlos und unvorbereitet gegenüber, müssen aber unmittelbar nach Bekanntwerden der Todesnachricht als starker, kompetenter und belastbarer Gesprächspartner für ihre Schüler (und Kollegen) zur Verfügung stehen.
- ↵ „Sterben, Tod und Trauer müssen Bestandteil von Schulkultur sein, wenn Schule für sich in Anspruch nehmen will, Kinder ganzheitlich auf ihrem Lebensweg zu begleiten und in der Bewältigung von Verlusterfahrungen zu unterstützen.“<sup>4</sup>

<sup>2</sup> William Worden: Beratung und Therapie in Trauerfällen: 1. Aufgabe: Die Wirklichkeit des Todes und des Verlusts begreifen → „Begreifen“ bzw. Sehen und Darübersprechen, 2. Aufgabe: Die Vielfalt der Gefühle durchleben, 3. Aufgabe: Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten, 4. Aufgabe: Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen

<sup>3</sup> Verena Kast: Trauern. Phasen und Chancen eines psychischen Prozesses, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1990

<sup>4</sup> Sven Jennessen: Manchmal muss man an den Tod denken ... In: Astrid Kaiser: Basiswissen Grundschule, Baltmannsweiler, 2007, S. 38.



## 7. Gestaltung von Trauersituationen in der Schule

- ↪ **Symbole** können helfen (ohne viele Worte) einen Weg zum Umgang mit Krisen- und Trauersituationen anzubahnen und liefern schöpferische Impulse.
- ↪ **Rituale** bieten einen Rahmen zur Gestaltung von Trauerprozessen, bieten Raum für Emotionen und geben Lehrkräften Handlungssicherheit.
- ↪ Zuviel Trauerarbeit mit Betroffenen ist genauso wenig sinnvoll wie zu wenig! → **So lange wie nötig, aber so kurz wie möglich**. Schüler brauchen **auch trauerfreie Zonen** (berechtigtes Bedürfnis nach Alltäglichkeit). Schüler haben oft selbst das beste Gefühl dafür wann genug ist.

## 8. Literaturhinweise / Trauer in der Schule

- Hirschberg, C.: Wie Kinder trauern, Hg.: Diakonisches Werk der EKD, [vertrieb@diakonie.de](mailto:vertrieb@diakonie.de)
- Karutz, H.: Betreuung von Kindern in Notfällen, Hg.: Die Akademie Bruderhilfe PAX Familienfürsorge
- Lammer, Kerstin: Trauer verstehen. Formen - Erklärungen – Hilfen, Neukirchner Verlagshaus, 2004.
- Witt-Loers, Stephanie: Sterben, Tod und Trauer in der Schule, Vandenhoeck & Ruprecht, 2009.
- Witt-Loers, Stephanie: Trauernde Jugendliche in der Schule, Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.
- Worden, W. : Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Huber-Verlag Bern/ Stuttgart/ Toronto 1986.

## 9. konkrete Gestaltungsideen

**Tod Angehöriger:** Wenn z.B. Eltern, Geschwister oder Großeltern von Schülern sterben, bedarf es einer Unterstützung des betroffenen Schülers.

- ⇒ Betroffener soll selbst mitentscheiden, wie die Trauer in der Klasse angesprochen wird
- ⇒ Angebot persönlicher Gespräche mit Lehrern
- ⇒ Zeichen der Solidarität setzen

**Tod eines Kollegen:**

- ⇒ Information des Kollegiums durch den SL
- ⇒ Einfache, unaufdringliche Zeichen der Trauer: Kerze am Platz des Verstorbenen/ Bild des Verstorbenen/ Blume/ Gegenstand, in Verbindung zur verstorbenen Person
- ⇒ Sachliche Information der Schüler über den Tod - Eventuelle Veränderungen im Unterrichtsablauf - Trauer der Schüler begleiten (auf Schüler achten, die dem Kollegen ablehnend gegenüberstanden, schlechtes Gewissen, Schuldgefühle)
- ⇒ Brief an die Eltern (insbesondere wenn Klassenlehrer)

**Tod eines Schülers:** Der Tod eines Kindes oder eines Jugendlichen löst oft sehr starke Betroffenheit aus.

### 1 Konfrontation mit dem Todesfall

- ⇒ zunächst in der Klasse informieren (Ideal ist, wenn alle betroffenen Schüler die Todesnachricht zur gleichen Zeit mit den gleichen Worten erhalten (weniger Spekulationen/ gleicher Informationsstand (In der Regel Information durch den SL)
- ⇒ Todesnachricht: kurze klare Sätze, offene deutliche Worte, Todesursache nicht verschleiern, sachliche Darstellung
- ⇒ Gestaltung des Raumes (z.B. Trauertisch mit großer weißer (angezündeter) Kerze, auf einem Untersetzer auf blauem Tuch, evtl. auch eine Sonnenblume, Blütenblätter ...)
- ⇒ Klassenleiter entscheidet vorab ob er nun mit der Klasse alleine sein will oder Unterstützung will
- ⇒ Informationsbrief an Eltern (durch Klassenleiter)
- ⇒ Am ersten Tag (nach Situation) kein gewöhnlicher Stundenplan, Trauerarbeit mit Klassenleiter (evtl. NFS), ausreichend Pausen an der frischen Luft (trauerfreie Zonen) → an den folgenden Tagen regulärer Fachunterricht



## 2 Realität anerkennen / erster Tag – in der betroffenen Klasse

**Gefühle aussprechen** z.B. Stuhlkreis mit gestalteter Mitte (blaues Tuch, Kerze, Vase, evtl. Sonnenblume, Blütenblätter), Taschentücher, Herzstein

- ⇒ im Sitzkreis versammeln, zur Ruhe kommen, einige Atemzüge in sich hinein hören,
- ⇒ Moderation: „*Heute ist ein besonderer Tag. Es gibt keine richtigen oder falschen Äußerungen oder Gedanken, einander zuhören und aufeinander achten. Wer weinen möchte, darf weinen (Taschentücher stehen hier). „Vielleicht habt ihr Gefühle, die ihr kennt, vielleicht aber auch solche, die ihr erst jetzt kennen lernt.“*<sup>5</sup> Ich formuliere meine Gefühle und meine Trauer, lade die Schüler ein, ihre Gefühle zu teilen (Sprechstein aus der Mitte nehmen)
- ⇒ Nicht bewerten, Stille aushalten, Ruhige Impulse: „*Was sind deine Gedanken?“ ... „Wie fühlst Du dich?“*

**Durcheinander der Gefühle:** Gefühle mithilfe von Bildkarten benennen, Plakat gestalten

- ⇒ im Sitzkreis / um die Mitte herum Bildkarten
- ⇒ Moderation: *Wie fühlst Du dich? Findest Du ein passendes Bild? Wie könnte man dein Gefühl beschreiben? ...*
- ⇒ nach dem Aussprechen des Gefühls - Formulierung festhalten auf einem Zettel ... Zettel sammeln für ein Gefühlsplakat
- ⇒ nacheinander fordert ein Schüler den nächsten auf
- ⇒ Plakat bleibt im Klassenraum sichtbar (jederzeit ergänzbar, d.h. leere Zettel bereithalten)

**Platz des verstorbenen Schülers gestalten:**

- ⇒ Kerze + evtl. Sonnenblume werden aus der Mitte auf den Platz des Verstorbenen gestellt
- ⇒ Jeder Schüler darf einen Gegenstand auf den Trauertisch legen und seine persönliche Trauer zum Ausdruck bringen
- ⇒ Kerze wird zum Unterrichtsbeginn morgens angezündet und nach Unterrichtsschluss angepustet (evtl. mit kleinem Ritual) ... Blume verwelkt
- ⇒ Am Ende der aktiven Trauerarbeit (z.B. im Rahmen einer bewusst gestalten Trauerfeier) wird die Erinnerungskerze und die verwelkte Blume entfernt – der Ort der Trauer wird aufgelöst (z.B. Sonnenblumensamen im Schulgarten säen ...)

**Trauercke gestalten**

- ⇒ Wo? Wie? Wie lange?

## 3 Zeiten der Erinnerung schaffen

**z.B. 5- 15min am Tagesbeginn bis zur Beerdigung**

- ⇒ Stuhlkreis – Gesprächsrunde: so haben wir den Tag gestern erlebt, so fühlen wir uns heute
- ⇒ Fragen werden aufgeworfen: Fragen sammeln, aufschreiben, in Sorgenkiste sammeln
- ⇒ Erinnerungen trösten: Erinnerungen auf Fußspuren sammeln (Bodenbild)
- ⇒ Wünsche für den Verstorbenen: formulieren, aufschreiben, sammeln

**Gedenkminute der Schulgemeinschaft**

- ⇒ für die ganze Schule
- ⇒ Durchsage
- ⇒ Ansage des zuständigen (Klassen-) Lehrers
- ⇒ Musikeinspielung
- ⇒ Kerze anzünden
- ⇒ Gedenkminute
- ⇒ Gebet / Gedicht
- ⇒ erkennbarer Abschluss, Übergang zur Tagesarbeit

<sup>5</sup> Stephanie Witt-Loehrs: Sterben, Tod und Trauer in der Schule, Göttingen 2009, S. 42.

#### 4 Abschied gestalten – Trauerfeier / Gedenkfeier gestalten

- ⇒ Mit den Angehörigen klären, inwieweit die Teilnahme der Schule an den Trauerfeierlichkeiten (weitergehende Trauerbekundungen abstimmen) gewünscht wird.
- ⇒ An der Beerdigung teilnehmen – vorbereiteten Informationen zum Ablauf ...

##### In der Klasse

- ⇒ Kerze + evtl. Sonnenblume werden vom Platz des Verstorbenen gestellt: Erinnerungen sammelt: So habe ich den Tag der Todesnachricht erlebt. So fühle ich mich heute.

##### Gedenkfeier in der Aula

- ⇒ Mit Schülern gemeinsam gestalten
- ⇒ Ritual der ungesagten Worte

##### Nach der Zeit des Weinens kommt auch wieder eine Zeit des Lachens

- ⇒ Klassenraum umräumen

### 10. Unterstützungssysteme

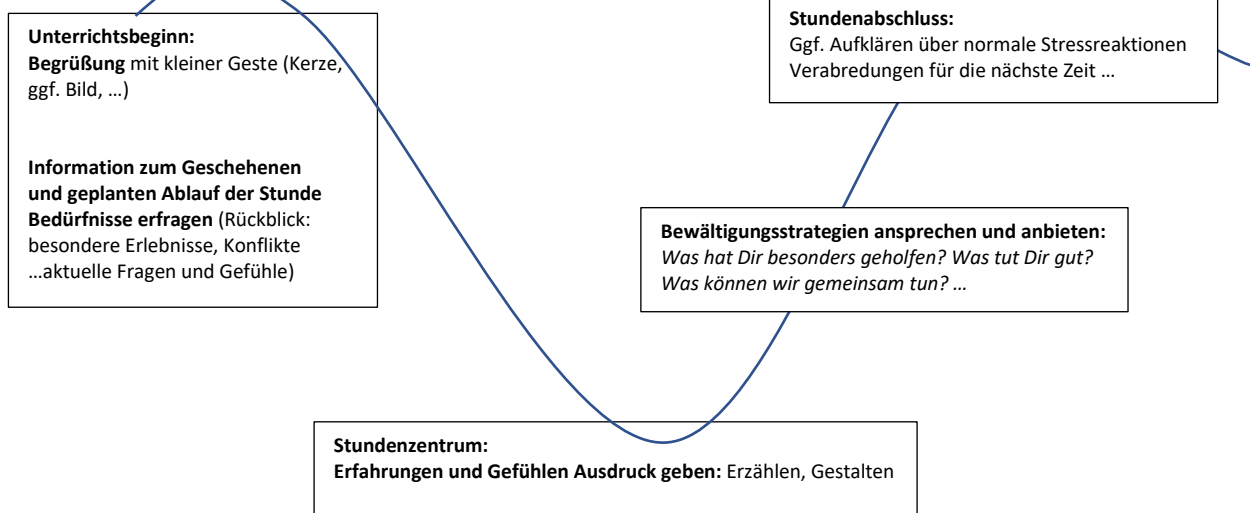
Welche Unterstützungssysteme stehen für die unterschiedlich betroffenen (und damit unterschiedlich hilfebedürftigen) Personen zur Verfügung?

Innerschulische Partner: Schulleitung, Notfallteam der Schule, Schulpsychologischer Dienst, LASUB / SMK: Meldung besonderes Vorkommnis

Außerschulische Bündnispartner: z.B. Notfallseelsorge, Trauerbegleitung usw.

### Wenn Tod und Trauer die Schule trifft

... sollte Raum sein für Traurigkeit, Freude und Fragen



**Ablaufskizze für eine erste Stunde<sup>6</sup>**

Zeit	Inhalt	Material / Methode	Ziel
10min	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ <b>Information</b></li> <li>↻ <b>Kurze Zeichenhandlung:</b> „Wir zünden eine Kerze an für X“ (alternativ Schweigeminute, Bild aufstellen ....)</li> </ul>	Kerze	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Informationsstand abgleichen</li> <li>↻ Ruhe reinbringen</li> <li>↻ Emotionen kanalisieren</li> </ul>
15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ <b>Austausch</b> über das Ereignis / moderiert durch die LehrerIn               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Was ist bei den Schülern angekommen über das Ereignis</li> <li>○ Dann die Frage, was löst das bei den Schülern aus</li> </ul> </li> <li>↻ Vor dem Austausch „Spielregeln“ für das Gespräch klären (kein Richtig und Falsch / kein Kommentieren von Gesagtem / Möglichkeit zu Weinen ...)</li> </ul>	<p><b>Sitzordnung auflösen – ggf. Stuhlkreis mit Rückzugsmöglichkeit</b></p> <p>In der Grundschule ist es sinnvoll ein Medium anzubieten (Bilder malen zu lassen ...)</p> <p>Bei älteren Schülern kann es sinnvoll sein, Methoden anzubieten, die das Sprechen über Gefühle erleichtern. Z.B. nach einer ersten Gesprächsrunde, Fragen auf Kärtchen schreiben lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Informationen abgleichen, versachlichen</li> <li>↻ Emotionen formulieren</li> <li>↻ Spannungen reduzieren</li> </ul>
15min	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ <b>Austausch über Gefühle und Wünsche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Was muss jetzt passieren?</li> <li>○ Wie ging es mir in ähnlichen Situationen? Wer/ Was hat mir geholfen?</li> <li>○ Wie können wir Betroffenen unser Mitgefühl zeigen?</li> <li>○ Hinweis aufeinander zu achten in der Klasse (Keiner soll alleine sein)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Evtl. gestalterische Methoden anbieten: z.B. in Kleingruppen Plakate gestalten: „Was hat uns geholfen? Was kann uns jetzt helfen?“</p> <p>- Beileidskarte an Trauerfamilie schreiben ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Bewältigungsstrategien ansprechen und anbieten</li> </ul>
5min	<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ <b>Aufklären</b> über normale Trauerreaktionen (akute Belastungsreaktionen)</li> <li>↻ <b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ z.B. Symbolisch Kerzenschein verwandelt sich in Rauch</li> <li>○ Würdigung der Bereitschaft der SuS ihre Gefühle zu äußern</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>↻ Information und Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstsicherheit</li> <li>↻ Würdigung</li> </ul>

<sup>6</sup> Aus anderen Krisensituationen ist die Erfahrung sicher übertragbar, dass 45 Minuten ausreichen und eine weitere Stunde dieser Art die Ausnahme bleiben kann.