

Eine Arbeitshilfe
für die Schule

Uta Martina Hauf | Jürgen Karasch

Vom Umgang mit Tod und Trauer



1. Basisinformationen _____	7
1.0 Worum es geht _____	7
1.1 Prozesse und Phänomene in der Trauer _____	7
1.2 Kinder/Jugendliche und ihr Verhalten in der Trauer _____	21
1.3 Kreise der Betroffenheit _____	28
1.4 Trauer und Trauma – eine Abgrenzung _____	33
1.5 Abschiedsrituale in den Religionen _____	34
1.6 Zusammenfassung zum Innehalten _____	45
1.7 Übungsfelder _____	50
2. Trauersensible Schulkultur _____	52
2.0 Worum es geht _____	52
2.1 Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer _____	52
2.2 Möglichkeiten eines offenen Umgangs innerhalb der Schulgemeinschaft _____	56
2.3 Übungsfelder _____	66
3. Tod im Umfeld Schule _____	67
3.0 Worum es geht _____	67
3.1 Maßnahmen für den Trauerfall _____	67
3.2 Übungsfelder _____	80
4. Erprobte Rituale und Methoden _____	84
Erinnerungen _____	85
Trost _____	91
Wünsche _____	95
Abschied _____	96

5. Übungen für Seele und Körper _____	98
Einladung zu einer entspannenden Körperübung:	
„Kurzurlaub“ _____	98
Meditative Übung: „Sich kreuzen lassen – ich bin gekreuzt“ _____	101
Einladung zu einer Übung: „Ich gehe meinen Weg“ _____	105
Meditative Übung: Steine _____	108
Meditative Übung: „Wie ein Kreisel sein“ _____	110
Zur Mitte finden _____	112
Das Labyrinth als Lebensweg _____	113
„Trauerweisheiten“ zum Abschluss _____	121
6. Literatur _____	122
Autorin/Autor _____	124

► Islam

Im Islam ist der Tod nichts Negatives, sondern für den Gläubigen das Eingehen in die Obhut Gottes, er ist vor allem Heimkehr und nicht Ende.

Nach islamischer Vorstellung ereignet sich nach dem Tod eine Art Zwischengericht für die Seele. Danach sinkt die Seele in eine Art Schlaf, der bis zum jüngsten Gericht währt. Dieser letzte, allgemeine Gerichtstermin kündigt sich mit kosmischen Katastrophen an, die Toten werden zur Auferstehung gerufen und zum Gericht geführt. Bei der Beurteilung des Menschen sind ihr Glaube und ihre Werke entscheidend. Das endgültige Urteil wird Allah zufallen.³⁹

Riten im Umgang mit Sterbenden und Toten sind auf dem Hintergrund der Bemühungen des Islams zu verstehen, die Gläubigen rechtzuleiten und zum Heil zu führen. Am Übergang vom Leben zum Tod sollen die Voraussetzungen geschaffen werden, dass Gläubige dem Gericht Gottes voll Zuversicht entgegentreten. Am Sterbebett versammeln sich Gläubige, die den Sterbenden mit Gebeten und Anrufungen Gottes begleiten. Der Muslim sollte mit Blick zur Kaaba nach Mekka gewandt (Sterbende werden meist auf die rechte Seite gebettet, damit sie die entsprechende Blickrichtung erhalten) und mit der Schahada (*dem muslimischen Glaubensbekenntnis: „Ich bezeuge, dass es keine Gottheit gibt außer Gott; ich bezeuge, dass Mohammed der Gesandte Gottes ist.“*) auf den Lippen sterben. Sollte er es selbst nicht mehr sprechen können, wird es vorgeschrieben.

Nach Eintritt des Todes wird der Verstorbene geküsst, seine Augen werden geschlossen, sein Kopf mit einer Binde umwickelt. Der Tote wird dann gewaschen (Männer waschen Männer und Frauen Frauen) und in weiße Leinentücher gewickelt. Danach wird der Tote zum Ort des Totengebets (Moschee oder Friedhof) getragen. Die Beerdigung soll binnen eines Tages nach dem Tod vollzogen werden. Meistens wird der Verstorbene ohne Sarg in das Grab gelegt, und zwar mit dem Gesicht Richtung Mekka.⁴⁰

³⁹ Franz, Ansgar, a.a.O., S. 38f.

⁴⁰ Ebd., S. 39-42.

Islamische Friedhöfe werden nicht gepflegt, um die Ruhe nicht zu stören. Einfache Holzzeichen oder Steine mit oder ohne Namen, Koranversen oder Gedichten zieren die Gräber.

Eigentlich kennt der Islam keine laute Totenklage, da der Tod als Rückkehr zum Ursprung des Lebens verstanden wird. Trotzdem gelten die ersten sieben Tage nach dem Tod als intensive Trauerzeit. In dieser Zeit waschen und käm-men die Muslime sich nicht, wechseln keine Kleider und fasten. Spiegel im Haus werden verhängen, Mahlzeiten bringen Nachbarn, Freunde oder andere Gläubige ins Trauerhaus.

Vierzig Tage lang tragen trauernde Muslime gedeckte Kleidung und verzichten auf Vergnügungen wie Feste, Kino oder Fernsehen. Nach Beendigung der Trauerzeit besuchen sie das Grab und verzehren dort Süßes, um die erneute Integration ins Leben zu feiern. Die Gräber werden zu islamischen Festen aufgesucht.⁴¹

► Hinduismus

Der Tod ist auch für Hindus ein Geheimnis, wird aber als notwendiger Schritt in Richtung „Mokscha“, der Erlösung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, akzeptiert. Dieses Ziel, durch zunehmende Selbsterkenntnis erreicht, schenkt Freiheit von Leiden, Sehnsucht, Mangel und Sterblichkeit. Wer es noch nicht erreicht hat, wird wiedergeboren, er ist noch der Kette des „Samsara“ verhaftet. Auf den Tod muss sich ein Hindu ein Leben lang vorbereiten, denn der Zustand seines Bewusstseins im Augenblick des Sterbens hat Auswirkungen auf seine weiteren Wiedergeburten; um diese geistige Haltung zu unterstützen, werden Gebete und Texte aus den heiligen Schriften der Veden gesprochen und die Götter angerufen. In dieser Existenz heißt es, gutes Karma zu sammeln.⁴²

⁴¹ Schwikart, Georg, a.a.O., S. 88-90.

⁴² Ebd., S. 95-100.

2. Trauersensible Schulkultur

2.0 Worum es geht

In diesem Kapitel finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Relevanz haben Sterben, Tod und Trauer in meinem eigenen Leben?
- Wie prägen mich meine eigenen Erfahrungen von Sterben, Tod und Trauer, und wie kann ich dies auf den Lebensbereich Schule übertragen?
- Wie kann es gelingen, einen offenen Umgang mit Tod und Trauer in der Schule zu initiieren?
- Wo finde ich Informationen und Fachstellen, und wie kann ich unterstützende Materialien für meine Schule zusammenstellen?

2.1 Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer

► Meine Erfahrungen mit Trauer im eigenen Leben

Wahrscheinlich versuchen alle Menschen, Schmerz, auch seelischen, zu vermeiden. Es erfordert Mut, sich mit seinen eigenen Verlusten auseinanderzusetzen. Es erfordert auch Mut, Trauernde und v. a. trauernde Kinder zu begleiten. Aber gerade Kinder mit ihrer ungeheuren Regenerationsfähigkeit können uns zeigen, wie heilsam es ist, wenn Trauer sich ausdrücken darf und wenn Begleitung zur tragenden Gemeinschaft wird.

Ein trauerndes Kind braucht in erster Linie Resonanz, also das emotionale Mitschwingen und Mitfühlen der Bezugspersonen, sowie einen Schutzraum, in dem es sein darf, wie es sich gerade fühlt. Dies ist nur möglich, wenn die

Betreuungsperson ihre eigenen traurigen Seiten kennt und sie zum Schwingen bringen kann. Sie muss auch wissen, dass Trauer viele Ausdrucksformen hat und nicht das Endstadium, sondern ein notwendiger Zwischenschritt der Heilung ist. Wer mit seiner eigenen Trauer nicht vertraut ist, kann ein trauerndes Kind kaum begleiten, sondern wird versuchen, das Kind abzulenken, zu beruhigen, wieder zum Funktionieren zu bewegen, in Ängste vor der kindlichen Aggression bzw. dem kindlichen Schweigen verfallen oder wird auf der anderen Seite das Kind mit übertriebener Aufmerksamkeit beobachten oder gar pathologisieren.

Im Folgenden bieten wir Ihnen als Leser zwei Übungen⁴⁶ an, mit deren Hilfe Sie versuchen können, in Ihre eigene Trauer einzutauchen und Ihre je eigenen Verarbeitungswege und Bewältigungsstrategien zu erkennen.

1. Übung: Sterben – Tod – Trauer

- ▶ Versuchen Sie sich über Gefühlsassoziationen dem Thema zu nähern. Schreiben Sie die folgenden drei Begriffe auf ein leeres Blatt Papier: Sterben, Tod, Trauer.
- ▶ Lassen Sie diese Begriffe auf sich wirken, und notieren Sie auf einem Papierstreifen die erste Assoziation, die Ihnen dazu einfällt, z. B. *traurig sein*. Suchen Sie nun zu jeder Assoziation den für Sie passenden Gegenbegriff, z. B. *fröhlich sein*. Weitere Beispiele sind: Verzweiflung – Hoffnung; Abwehr – Neugier.
- ▶ Beenden Sie ihre Suche, wenn Ihnen keine Begriffe zu Sterben, Tod, Trauer mehr einfallen.
- ▶ Legen Sie nun die Begriffspaare vor sich auf dem Boden aus und stellen Sie sich zu dem Begriff, der Sie am meisten anspricht. Dies ist eine Momentaufnahme, in drei Wochen könnten Sie bei einem anderen Begriff stehen geblieben sein.
- ▶ Denken Sie darüber nach, warum Sie gerade dieser Begriff anspricht und nehmen Sie dieses Gefühl mit in die zweite Übung.

⁴⁶ Die erste Übung findet sich in: Hinderer, Petra; Kroth, Martina, Kinder bei Tod und Trauer begleiten, Münster 2005 (Reihe: Pädagogische Kompetenz. B.nd 3), S. 12

„Trauerweisheiten“ zum Abschluss

- ▶ In guten Zeiten vorsorgen.
- ▶ Abnormale Reaktionen auf abnormale Ereignisse sind normal.
- ▶ Trauerbegleitung ist Lebenshilfe.
- ▶ Es gibt kein falsches oder richtiges Trauerverhalten. Jeder Trauerweg ist einmalig.
- ▶ Sich dem Tod stellen, um das Leben zu finden.
- ▶ Im Umgang mit Trauernden: Besser Etwas tun, als Nichts tun.
- ▶ Sparsam mit Worten – aber eindeutig im Verhalten sein: Was ist jetzt wichtig zu tun – was zu lassen? (Das hat dann auch etwas mit „Gelassenheit“ zu tun).
- ▶ Die individuelle Trauer gleicht einem Marathon – die kollektive Trauer einem Sprint.
- ▶ Kinder und Jugendliche verhalten sich in ihrer Trauer – sie reden weniger darüber.
- ▶ Rituale in Übergangssituationen und Lebenskrisen helfen, den Übergang zu gestalten.
- ▶ Wer mit seiner eigenen Trauer nicht vertraut ist, kann andere Trauernde kaum begleiten.

Autorin/Autor

Uta Martina Hauf, StD'in Dipl. Theol., Fachleiterin für Katholische Religion am Staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Gymnasium) in Tübingen und Lehrerin am Gymnasium in Reutlingen. Trauerbegleiterin (ITA, Hamburg sowie Psychologisches Institut der Universität Essen); leitet seit 16 Jahren Trauergesprächskreise und ist in der Fortbildung zum Thema Umgang mit Tod und Trauer tätig.

Jürgen Karasch, Dipl. Religionspädagoge (FH), Religionslehrer und Schulseelsorger am Kreisberufsschulzentrum Ellwangen, Lehrbeauftragter „Berufsethik“ an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Ellwangen, Mitarbeiter im Referat Schulpastoral des Bischöflichen Schulamtes der Diözese Rottenburg-Stuttgart mit Auftrag für schulpastorale Lehrerfortbildungen (Themenschwerpunkte: Trauerarbeit an Schulen, Lehrgesundheit) und Fachreferent für das Kultusministerium bei Lehrerfortbildungen zum Thema „Krisenintervention: Tod und Trauer an Schulen“; leitet Fortbildungen zum Thema Sterbebegleitung.

Vom Umgang mit Tod und Trauer



Die Lebenswelt von Schülerinnen und Schülern ist heute mehr denn je die Schule. In sie bringen sie ihre eigenen Erfahrungen mit der Familie und Freunden, ihre Hoffnungen, Sehnsüchte, Leiderfahrungen und Glücksmomente mit. Dies alles beeinflusst das Schulleben und erfordert seinen Platz. Gerade schwierige Momente, wie das Erleben von Tod, stellen die Schule, d.h. insbesondere die Lehrenden, vor große Herausforderungen. Hier gilt es, ein verlässlicher Ansprechpartner zu sein, der nicht ausweicht, sondern weiß, was zu tun ist.

Die vorliegende Arbeitshilfe gibt grundlegende und weiterführende Einblicke in die Art und Weise der Trauer von Kindern und Jugendlichen und zeigt auf, was im Sinne eines behutsamen Umgangs zu beachten ist, der Schülerinnen und Schülern gerecht wird – im Umfeld Schule sowie von Seiten einzelner Lehrerinnen und Lehrer. Mithilfe konkreter Praxistipps wie Ritualen und Methoden zur Trauerarbeit erleichtert sie den Lehrpersonen in der herausfordernden Thematik den konkreten Umgang.

Autorin / Autor

StD'in Dipl. Theol. Uta Martina Hauf,
Fachleiterin für Katholische Religion am Staatlichen Seminar für
Didaktik und Lehrerbildung (Gymnasium) in Tübingen und Lehrerin am
Gymnasium in Reutlingen.

Jürgen Karasch,
Dipl. Religionspädagoge (FH), Religionslehrer und Schulseelsorger
am Kreisberufsschulzentrum Ellwangen.