

DGUV Lernen und Gesundheit

Tod und Trauer

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3

Trauerprozesse

Will man andere Menschen in ihrer Trauer unterstützen, sollte man versuchen zu verstehen, was Trauer ist und wie Trauer erlebt wird. In der heutigen Gesellschaft wird der Tod oft tabuisiert und die meisten Menschen sterben nicht mehr zu Hause, so dass viele Jugendliche gar keine persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Sterbenden oder dem Tod haben.



Foto: Fotolia/Perry

Auch haben sich Trauerprozesse stark verändert und es wird nach einem begrenzten Zeitraum der Trauer von Hinterbliebenen erwartet, wieder gesellschaftlich voll zu funktionieren. Meist wird spätestens nach einem Jahr davon ausgegangen, dass das Trauern beendet sein soll und das „normale“ Leben weitergehen muss.

Phasenmodelle der Trauer

Der Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856–1939) entwickelte als Erster eine Theorie, die sich aber nicht mit allgemeinen Trauerprozessen auseinandersetzte, sondern im Wesentlichen mit der „Pathologie“ von Trauer – also mit den krankhaften Aspekten von Trauerprozessen.

Für die praktische Arbeit relevanter waren die von John Bowlby (1907–1990), einem englischen Psychoanalytiker, beschriebenen Phasen der Trauer: Betäubungsphase, Phase der Sehnsucht und Suche nach der verlorenen Figur, Phase der Desorganisation und Phase der Reorganisation. Schon er selbst räumte aber ein, dass sich diese Phasen nicht immer klar trennen lassen und nicht immer alle klar durchlaufen werden, sich aber doch eine Abfolge zeige.

Die Beschreibung von Phasen der Trauer wurde generell sehr populär und in Deutschland wurde das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004) sehr bekannt. Sie war Sterbebegleiterin und beschrieb ursprünglich mit ihrem Modell fünf Phasen, die Sterbende ihrer Meinung nach durchlaufen: Verleugnung – Zorn und Ärger – Verhandeln – Hoffnungslosigkeit – Akzeptanz. Ohne weitere empirische Prüfung wurde dieses Phasenmodell auf Trauerprozesse von Hinterbliebenen übertragen. Neuere Forschungsergebnisse zeigen aber, dass Trauer nicht zwingend in Phasen ablaufen muss und diese auch nicht alle, schon gar nicht chronologisch durchlaufen werden.

Traueraufgaben und Bindungsmodelle

Für die Begleitung und Unterstützung von Trauernden hat sich das Modell des amerikanischen Psychologen William Worden als hilfreich erwiesen. Er beschreibt vier grundlegende Aufgaben, die Trauernde bewältigen sollten und in denen sie unterstützt werden können. Diese Aufgaben bauen nicht aufeinander auf und können unterschiedliche Zeit in Anspruch nehmen:

- **den Verlustes als Realität akzeptieren**
- **den Trauerschmerz durchleben**
- **sich an eine Umwelt anpassen, in der der Verstorbene fehlt**
- **dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen und in andere Beziehungen investieren**

Interessant für die Unterstützung von Trauernden sind auch neuere bindungstheoretische Ansätze wie die Continuing Bonds des amerikanischen Sterbeforschers Dennis Klass und seiner Kollegen. In diesem Ansatz wird hervorgehoben, dass es eine lebenslange emotionale Bindung zu dem Verstorbenen geben und diese Bindung eine Lebensstärkung der Hinterbliebenen bewirken kann. Das heißt, jemand muss sich nicht von dem Verstorbenen lösen und Trauer muss nicht ganz bewältigt werden. Vielmehr kann eine emotionale Beziehung zum Toten bewirken, dass Menschen an dem Verlust wachsen und sich vertieft dem Leben zuwenden.

Kreise der Betroffenheit

Dieses Arbeitsinstrument hat sich in der Schulpsychologie bewährt, um nach einem belastenden oder potenziell traumatisierenden Ereignis einzuschätzen, ob und in welchem Ausmaß Schülerinnen und Schüler individuell psychisch betroffen sind. Verstirbt ein Mitschüler vor den Augen von anderen Schülerinnen und Schülern zum Beispiel durch einen Sportunfall oder einen Unfall auf einer Klassenfahrt, ist das ein potenziell traumatisierendes Ereignis. Noch belastender ist es, wenn Schülerinnen und Schüler selbst am Unfallgeschehen beteiligt waren, sie z. B. mit im verunglückten Schulbus saßen oder sie Mitfahrer bei einem Autounfall waren. Augenzeugen, die verletzte oder tote Mitschüler gesehen haben oder gar selbst in Lebensgefahr waren, müssen als hoch belastet eingeschätzt werden und brauchen sehr wahrscheinlich mehr Unterstützung, als sie durch die Peergroup oder den sozialen Kontakt zu Angehörigen erhalten. Oft ist hier auch eine Betreuung durch die Schulpsychologie empfehlenswert.

Die Kreise der Betroffenheit sind kein exaktes „Messinstrument“, können Ihnen aber helfen, sich einen Eindruck zu verschaffen, wer von Ihren Schülerinnen und Schülern das Ereignis wahrscheinlich durch eigene Selbstheilungskräfte – idealerweise verbunden durch die soziale Unterstützung von Freunden und Eltern – verarbeiten kann. Und Sie können auf diejenigen aufmerksam werden, die aufgrund einer höheren Betroffenheit mehr Unterstützung in der Schule benötigen oder bei denen eine psychologische Betreuung sinnvoll wäre.

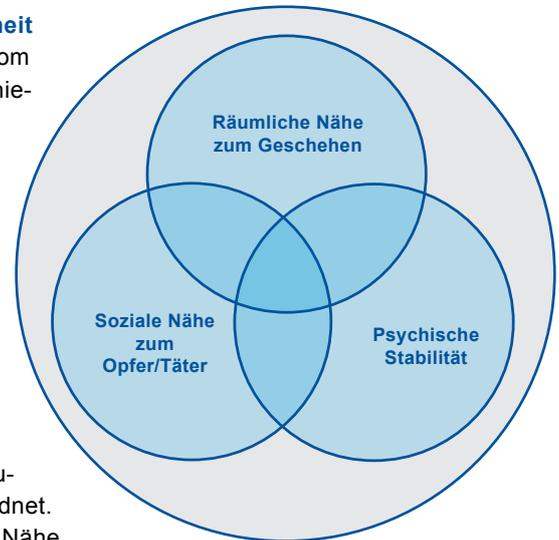
Kriterien für die Kreise der Betroffenheit

Bei den Kreisen der Betroffenheit wird vom Grundsatz her nach drei Kriterien entschieden, wie weit eine Person von einem kritischen Ereignis betroffen ist:

- räumliche Nähe zum Ereignis
- soziale Nähe zum Opfer bzw. zum Toten
- psychische Stabilität

Räumliche Nähe

So sind Schülerinnen und Schüler, die selbst in Lebensgefahr waren, am stärksten betroffen. Aber auch Augenzeugen werden dem innersten Kreis zugeordnet. Üblicherweise sind Personen, die in der Nähe waren, betroffener als Personen, die gar nicht am Ort des Geschehens waren. Diese werden dem mittleren bzw. äußeren Kreis zugeordnet.



Soziale Nähe

Die soziale Nähe ist bei Eltern, Geschwistern und beim (Ehe-)Partner meist sehr groß und damit ist die psychische Belastung bei einem Verlust extrem hoch einzuschätzen. Auch sehr enge Freunde sind oft noch stark betroffen, während Klassenkameraden, die keine enge Beziehung zum Opfer hatten, dies eher weniger sind. Gleiches gilt natürlich auch für Lehrkräfte, je nachdem, wie eng die Beziehung zum Verstorbenen war. Auch hier werden die Personen den Kreisen zugeordnet, stark Betroffene in den inneren Kreis, je weniger betroffen, umso weiter vom Mittelpunkt entfernt.

Psychische Stabilität

Ein weiteres Kriterium für die Einschätzung der Betroffenheit ist die psychische Stabilität, diese moderiert den Einfluss des Ereignisses. Personen, die psychisch stabil sind, werden sehr wahrscheinlich das Erlebte besser verarbeiten, als Personen, die schon in der Vergangenheit gravierenden Belastungen ausgesetzt waren und die sie schlechter verarbeitet haben. So sollte man bei Schülerinnen und Schülern immer hinterfragen, ob diese beispielsweise schon einmal einen Unfall oder ein anderes belastendes Ereignis miterlebt haben oder ob in der Vergangenheit Angehörige oder Freunde verstorben sind. Auch aktuelle private Belastungen wie der Verlust der alten Klassenkameraden nach einem Umzug oder die Trennung der Eltern können dazu führen, dass manche stärker betroffen sind, als sich dies allein durch die soziale und räumliche Nähe ergeben würde. Auf Basis dieser Informationen muss die Anordnung in den Kreisen gegebenenfalls noch einmal verändert werden und auch hier gilt: je instabiler desto näher am Mittelpunkt. Diese Personen benötigen als Erste zeitnahe Unterstützung.

Je nach Ausmaß des Ereignisses und Schularart (z. B. Kurssysteme) geht die Betroffenheit oft über die eigene Klasse hinaus. Dann ist ein Austausch im Kollegium anzuraten, um diejenigen zu identifizieren, die stärker betroffen sind. Dies ist auch wichtig, um eine angemessene psychische Betreuung, gegebenenfalls mit Hilfe anderer Unterstützungssysteme wie z. B. der Schulpsychologie, anbieten zu können.

Das Modell BASIC Ph

Das von Mooli Lahad (Direktor des Community Stress Prevention Centre in Kiryat Shmona, Israel) entwickelte Konzept BASIC Ph kann bei der Bewältigung von Verlusten hilfreich sein. Es ermöglicht, das Verhalten der Jugendlichen aus einer ressourcenorientierten Perspektive zu verstehen und es lässt sich für die konkrete Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern einsetzen. Das Konzept hat seine Wurzeln in der Resilienzforschung, also der Erforschung der psychischen Widerstandsfähigkeit. Sie zeigte, dass Menschen trotz hoher psychischer Belastungen gesund bleiben können. Forschungsergebnisse belegen, dass die meisten Menschen in der Lage sind, sehr belastende bzw. traumatische Erlebnisse ohne therapeutische Intervention verarbeiten können. Diese Widerstandskraft ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern erwerbbar. Im „Resilienzkonzept“ wird der Blick auf die Ressourcen gerichtet und der Mensch als aktiver Bewältiger seines Lebens gesehen.

Nach Lahad gibt es sechs grundlegende Bewältigungsstrategien, die alle gelebt werden können. Meist zeigen Personen jedoch ganz individuelle „Vorlieben“ für eine Strategie oder eine Kombination von Strategien, mit denen sie auf belastende Situationen üblicherweise reagieren. (Im Konzept BASIC Ph steht jeder Buchstabe für einen Bewältigungsstil.)

Das BASIC Ph-Konzept

B	Belief	Glaube/Religion/Spiritualität, Überzeugungen, Werte
A	Affects	verbaler und nonverbaler Ausdruck von Gefühlen
S	Social	soziale Aspekte wie Teil einer Gruppe/Familie zu sein sowie Unterstützung durch diese zu erhalten
I	Imagination	Phantasie, Kreativität, Humor, Kunst, Musik, Literatur, geleitete Phantasien/Träumerei
C	Cognition	Informationen suchen, Fakten klären, Schlüsse ziehen, Probleme lösen, Planungen angehen
Ph	Physical	Aktivitäten, Bewegung, Sport, Arbeiten, Spielen, Essen, Trinken, Schlafen, muskuläre Relaxation

Umsetzung des BASIC Ph-Konzepts in der Schule

Nutzt man das Konzept für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern, so muss ein gewisses Maß an Selbstreflexion vorausgesetzt werden. Verteilen Sie vorab Zettel oder Karten. Bitten Sie die Jugendlichen aufzuschreiben, was ihnen schon einmal geholfen hat, als sie in einer schwierigen Situation waren, egal ob es komisch scheint oder nicht. Jeweils ein Aspekt auf einen Zettel oder eine Karte.

Stellen Sie danach das Modell kurz vor und lassen Sie die von den Jugendlichen aufgeschriebenen Verhaltensweisen den unterschiedlichen Strategien zuordnen. Wenn gewünscht, kann man danach in einem Brainstorming noch nach weiteren Bewältigungsstrategien suchen. Kalkulieren Sie mit ein, dass gegebenenfalls auch langfristig schädliche Strategien (z. B. Alkohol) eingebracht werden. Greifen Sie das auf und erläutern Sie, dass dies tatsächlich kurzfristig zu einer Entlastung führen kann, aber langfristig keine geeignete Strategie ist. Ermuntern Sie die Schülerinnen und Schüler alternative Bewältigungsstrategien auszuprobieren.

Diese Methode gibt den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu erkennen, wie unterschiedlich Menschen reagieren können und auch, welche Bandbreite an Bewältigungsmöglichkeiten es gibt. Dabei sollte den Jugendlichen auch deutlich werden, dass sie schon über viele Bewältigungsmöglichkeiten verfügen. Sie können sich durch diese Auseinandersetzung auch neue Strategien erschließen, denn Bewältigungsstrategien sind erwerbbar.

Ihnen als Lehrkraft kann es Hinweise geben, welche alternativen, unterrichtsnahen Angebote Sie den Schülerinnen und Schülern machen können. Es bietet sich generell an, verschiedene Angebote zu machen, sodass alle Verarbeitungs Kanäle angesprochen werden (z. B. Malen, Sport, Musik, aber auch kognitiv orientierte Angebote).

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Tod und Trauer in der Schule, Januar 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Marion Müller-Staske, Schulpsychologin und Leiterin des Sachgebiets Krisenintervention und Bedrohungsmanagement im Landesschulamt Hessen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien