

# Seelsorgliche Begleitung bei Tod und Trauer während der Corona-Krise

„Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Sie erfasst den Menschen als Ganzes und zeigt sich bei jedem auf individuelle Weise“ (Zitat: Stephanie Witt-Loers: Trauernde Jugendliche in der Schule, S.24). Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene. Sie brauchen deshalb auch andere Formen der seelsorglichen Begleitung.

Durch die gegenwärtigen Einschränkungen aufgrund des Corona-Virus ist die Situation für Trauernde noch schwieriger geworden. Denn wo eine Umarmung oder ein fester Händedruck wegen Ansteckungsgefahr nicht mehr möglich ist, da fühlt sich die Einsamkeit und innere Leere noch viel bedrückender an. Im Ausnahmezustand braucht es außergewöhnliche Ideen um sich zu begegnen, nah zu sein und gegenseitig zu trösten.

Diese Seiten nehmen grundlegende Erkenntnisse über die Trauer- und Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen auf, sie versuchen aber auch die neue Situation der „Kontaktbeschränkung“ zu berücksichtigen. Die folgenden Informationen und Anregungen sind vor allem gedacht für Schulleitungen, schulische Krisen- und Beratungsteams, Schulseelsorger\*innen.



## Gestaltung der ersten Tage

- Die Nachricht über den Todesfall kommt bei der Schulleitung an. Diese prüft die Verlässlichkeit der Informationen und informiert das Krisenteam.
- Nach Erhalt der Todesnachricht brauchen die Mitglieder des Krisenteams erst einmal Zeit, den eigenen Gefühlen nachzuspüren und der eigenen Betroffenheit Raum zu geben.
- Die Schulleitung beruft eine Web-Konferenz (über „skype“ oder „blizz“) ein, an der das Krisenteam (mit Schulseelsorgerin), die Klassenlehrer\*innen und andere wichtige Bezugspersonen des/der Verstorbenen teilnehmen, um das weitere Vorgehen zu planen und die Aufgaben zu verteilen.
- Gesicherte Informationen werden per E-Mail an das Kollegium, die Eltern und (Kursstufen)Schüler\*innen vom Krisenteam weitergegeben (Schuladressen und -verteiler nutzen). Außerdem sollten die Infos auf die Schulhomepage gestellt werden.
- Die Schulleitung oder eine Person aus dem Krisenteam gibt gesicherte Informationen bei Anfrage an die Presse weiter. Alle anderen Lehrer\*innen enthalten sich der Kommentare und verweisen auf den offiziellen Ansprechpartner, wenn sie von der Presse zu dem Todesfall befragt werden.
- Die Schule bietet Ruf- und Mailbereitschaften für Schüler\*innen, Lehrer\*innen und Eltern an (Rufnummern und Adressen werden auf der Schulhomepage veröffentlicht, dort auch Angabe von festen Ansprechzeiten; zeitnahe Antworten auf die E-Mails sind wichtig).
- Das Krisen- oder Beratungsteam bzw. ein Beauftragter kann einen „virtuellen Trauerraum“ (eine gestaltete Gedenkseite und/oder eine Kondolenzliste im Internet) einrichten, zu dem ein Link auf der Homepage führt. Es besteht für jedes Mitglied der Schulgemeinschaft die Möglichkeit Beiträge für die Gedenkseite über eine zentrale Schulmail zu schicken. Eine benannte Person oder das Krisen-/Beratungsteam sollte

außerdem die Verantwortung für das, was eingestellt wird, übernehmen. Die Teammitglieder können sich über einen Videochat austauschen.

- Auf der Schulhomepage werden folgende Texte zur Verfügung gestellt: Wissenswertes zum Thema „Trauer“, Tipps zur Selbstfürsorge, Adressen für Angebote der Unterstützung von außen und Hinweise zu Trauer-Chatrooms.
- Die Schulleitung sollte regelmäßig den Kontakt mit den Angehörigen pflegen und sich besonders nach stark betroffenen Schülern\*innen (Geschwister, weitere Verwandte, Freundinnen) erkundigen.
- Die Schulleitung veranlasst, dass in der örtlichen Presse und auf der Homepage eine Traueranzeige der ganzen Schule veröffentlicht wird. Sie formuliert eine Karte für die Angehörigen und schickt diese per Post.
- **Eine Teilnahme an der Beerdigung oder Trauerfeier ist leider nicht möglich! Aber der Zeitpunkt der Trauerfeier kann bekanntgegeben werden, um eine gemeinsame Schweigeminute zu halten, ein Licht anzuzünden oder ein Gebet zu sprechen.**
- Wenn wieder mehr Normalität herrscht, kann in der Schule nachträglich eine Trauerfeier stattfinden. Die Planung dafür liegt meist federführend in der Hand der Schulseelsorgerin, die gemeinsam mit den Musik- und Kunstlehrern\*innen, mit der Klasse des Verstorbenen und anderen besonders betroffenen Personen Ideen sammelt und umsetzt.

## **Trauer ist so einzigartig, wie die Menschen, die sie erleben.**

### **Sie wird bestimmt:**

- Von der Beziehung/Bindung zum Verstorbenen
  - Den Todesumständen
  - Früheren Erfahrungen mit Verlusten
  - Der Persönlichkeit
- Sozialen Faktoren und sekundären Verlusten



## Trauerphasen, Traueraufgaben, Trauerbegleitung

<b>Trauerphasen</b> (E.Kübler-Ross, John Bolby, Verena Kast, Yorick Spiegel)	<b>Traueraufgaben</b> (William Worden)	<b>Trauerbegleitung</b> (Stephanie Witt-Loers)
Nicht-wahrhaben-wollen (Schock)	Realität des Todes akzeptieren	Verlässlich Da-Sein und Empathie zeigen
Aufbrechende Emotionen (Gefühlschaos, psychosomatische Beschwerden)	Abschiedsschmerz durchleben	Mitaushalten der Gefühle, zuhören und im Alltag unterstützen
Suchen und sich trennen (Regression, Identifizierung, Idealisierung)	Verinnerlichung der Ereignisse/Integration (Erinnerung lebendig halten)	Kontakt halten, zuhören, Erinnerungen teilen
Neuer Selbst- und Weltbezug	Akzeptanz des Verlustes/Neuorientierung	Eigene Rolle als Trauerbegleiter/in loslassen, neuen Weltbezug unterstützen, sensibel für den Rückfall bleiben

## Wie trauern Kinder?

- Viele Kinder zeigen nach außen keine Zeichen der Betroffenheit und verstecken ihre Gefühle vor Erwachsenen
- Wichtigstes Kommunikationsmittel ist nicht die Sprache, sondern das Verhalten
- Sie springen in ihre Trauergefühle hinein und wieder heraus
- Sie haben ein sachliches Interesse an Sterben und Tod

## Wie können wir trauernde Kinder begleiten?

- Normalität gibt Halt im Gefühlschaos
- Verlässlich Da-sein und geduldig begleiten
- Gefühle des Kindes zulassen, achten und nicht bewerten
- Tod direkt benennen und Fragen sachlich beantworten
- Schweigen und eigene Betroffenheit zeigen
- Erinnerung und Selbstwirksamkeit ermöglichen (Rituale, Spiele, Aktionen)
- Ressourcen stärken und Hoffnung wahrnehmen



## Wie trauern Jugendliche?

- Jugendliche begreifen im Gegensatz zu Kindern die ganze Tragweite des Todes (Irreversibilität, Universalität und Kausalität)
- Sie wechseln rasch zwischen Gefühlen (vgl. Kinder)
- Sie sind durch ihre Sinn- und Identitätssuche sowie körperliche Veränderungen psychisch belastet, weshalb sie durch den Tod eines nahestehenden Menschen in inneres Chaos geraten
- Sie haben Angst vor Trauerzwang/verordneten Ritualen
- Sie teilen ihre Trauer vor allem mit Freunden und Freundinnen (peer-group) auf ihre Weise
- Trotz Ablösung von der Familie brauchen sie diese jedoch als Ort der Geborgenheit (innerer Konflikt)
- Sie versuchen oft das System Familie aufrecht zu halten (Rollenübernahme) und vertagen ihre Trauer auf später

## Wie können wir trauernde Jugendliche begleiten?

- Tod direkt benennen und Fragen sachlich beantworten
- Verlässlich Da-sein und zuhören
- Mitaushalten/achten der Gefühle (keine Bewertung)
- Im Alltag unterstützen (gewohnte Strukturen schützen)
- Erinnerungen teilen, Selbstwirksamkeit ermöglichen
- Ressourcen und Hoffnung wahrnehmen und stärken
- Neuen Weltbezug unterstützen, sensibel für Rückfall sein

## Rituale für Zuhause

- Emotionen ausdrücken helfen (Gefühlsteppich, Psalmen sprechen)
- Erinnerungen miteinander teilen (Bilder, Erinnerungsstücke...)
- Brief an Verstorbenen oder Tagebuch schreiben, Bilder malen
- Musik hören, miteinander singen, tanzen
- Sich bewegen, Spaziergang an der frischen Luft oder Sport machen
- Hoffnungssymbole gestalten (Blumen säen, Licht anzünden und ins Fenster stellen)
- Sich in Foren, chatrooms, per Email oder Smartphone mit anderen austauschen
- Erinnerungsseiten im Internet gestalten



## Wichtige Telefonnummern

- ✚ **Telefonseelsorge: 0 800/111 0 111 oder 0 800/111 0 222** (bundesweit, kostenlos). In Deutschland gibt es 104 Telefonseelsorgestellen, die zu jeder Tages- und Nachtzeit anonym Beratung am Telefon anbieten. Die Mitarbeiter\*innen der Telefonseelsorge hören zu, nehmen Anteil und verweisen bei Bedarf an andere Einrichtungen.
- ✚ **Kinder- und Jugendtelefon: 0 800/111 0 333** (bundesweit, kostenlos)
- ✚ **Elterntelefon: 0800-1110550** (bundesweit, kostenlos). Alle Anrufer bleiben anonym.

## Online- Beratung

- ✚ <http://junoma.jungundjetzt.de/>  
Beratung und Informationen zu allen Jugendthemen per Email. Mit dem "Notruf"- Button kann man direkt (auch anonym) seine Probleme schildern und Hilfe anfragen.
- ✚ <http://www.das-beratungsnetz.de/>  
One-to-One Beratung via Internet bei Krisen. Weitervermittlung an Beratungseinrichtungen.
- ✚ <http://www.u25-freiburg.de/>  
Homepage des Arbeitskreises Leben in Freiburg besonders für Jugendliche mit Suizidgedanken und Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben.
- ✚ <https://www.agus-selbsthilfe.de/>  
Für Trauernde nach Suizid

## Internetadressen für Jugendliche


- ✚ [www.allesistanders.de](http://www.allesistanders.de) (Informationen zum Thema „Trauer“, „Remember“-Seite)
- ✚ [www.doch-etwas-bleibt.de](http://www.doch-etwas-bleibt.de) (Chatroom für trauernde Jugendliche, Trauerinfos, Möglichkeit eine Erinnerungsseite anzulegen und vieles mehr)

- ✚ [www.klartext-trauer.de](http://www.klartext-trauer.de) (Informationen zum Thema „Trauer“, Forum, Chat, Beratung per Email, Sorgentelefon)
- ✚ [www.kummernetz.de](http://www.kummernetz.de)
- ✚ [www.trauernetz.de](http://www.trauernetz.de)
- ✚ <https://trauerportal.bistummainz.de/gruppen-und-ansprechpersonen>
- ✚ <https://mainzer-hospiz.de/unser-angebot/trauerbegleitung/>
- ✚ <http://www.trauerwege-mainz.de/angebote.htm>
- ✚ <https://www.edoweb-rlp.de/resource/edoweb:3011729/data>  
(Chatroom)

## Links für verwaiste Eltern und Geschwister

- ✚ [www.nicolaidis-stiftung.de](http://www.nicolaidis-stiftung.de) (Für verwitwete Mütter und Väter)
- ✚ [www.verwitwet.de](http://www.verwitwet.de) (Für verwitwete Männer, Frauen und deren Kinder)
- ✚ [www.geocities.com/prettyswiss/Toechter\\_ohne\\_Muetter.html](http://www.geocities.com/prettyswiss/Toechter_ohne_Muetter.html) (Für Töchter, die ihre Mutter verloren haben)
- ✚ [www.elternlos.de](http://www.elternlos.de) (Jugendliche, die Eltern verloren haben)
- ✚ [www.leben-ohne-dich.de](http://www.leben-ohne-dich.de) (Trauernde Eltern und Geschwister)
- ✚ [www.veid.de](http://www.veid.de) (Infos und Forum für verwaiste Eltern/Geschwister)
- ✚ [www.verwaiste-Eltern.de](http://www.verwaiste-Eltern.de) (Links zum Thema „Trauer“)
- ✚ [www.carola-otterstedt.de](http://www.carola-otterstedt.de) (Trauerhefte für Kinder und Jugendliche, die als pdf herunterladbar sind. Dazu auf die Homepage gehen und dann auf den button "4 kids" klicken)
- ✚ [www.rpi-loccum.de](http://www.rpi-loccum.de)
- ✚ [www.schulpastoral.drs.de](http://www.schulpastoral.drs.de)



 <https://schulpsychologie.bildung-rp.de/krisenpraevention-und-intervention/handreicherung.html> (Notfall-Ordner der rheinland-pfälzischen Schulpsycholog\*innen als pdf-Datei)

## Literaturangaben

Christian **Butt**: Abschied, Tod und Trauer – Kinder und Jugendliche begleiten. Ein Praxisbuch mit Projektideen und Unterrichtsentwürfen für Schulen und Gemeinden, Stuttgart 2013

J. **Canacakis**: Ich begleite dich durch deine Trauer. Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth, Freiburg 2007

J. **Canacakis** : Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer, Herder 2011

**Ev.-Luth. Kirche/Kath. Schulkommissariat Bayern** (Hrsg.): Wenn der Notfall eintritt. Handbuch für den Umgang mit Tod und anderen Krisen in der Schule, 2010

Matthias **Günther**: der Tod ist eine Tür. Seelsorge mit trauernden jungen Menschen, Göttingen 2013

Hans-Martin **Gutmann** u.a.: Praxisbuch Schulseelsorge, Göttingen 2014, S. 107-124

Gina **Krause**/Mechthild Schroeter-Rupieper: Menschen mit Behinderung in ihrer Trauer begleiten. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch, Göttingen 2018

Astrid **Lindgren** u.a.: Der Drache mit den roten Augen, 1986

**Lysann**: Geschwisterverlust in Kindheit und Jugend, Dr. Müller-Verlag Bundesverband verwaister Eltern (Hrsg.): Du bist tot – ich lebe. Trauernde Geschwister, 2003

Anna-Christina **Petermann**: Schulseelsorge – ein junges kirchliches Handlungsfeld im Schulalltag und in Krisenzeiten. Der Trauer-Koffer – in der Trauer füreinander da sein, Berlin 2013

Edda **Reschke**: Mit Kindern trauern. Geschichten, Rituale, Gebete, Lahnverlag 22018  
Geschwistertrauer Devita-Raeburn, E.: Das leere Zimmer

M. **Specht-Tomann** u. Tropper, D.: Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Patmos 32004

Wenn der Notfall eintritt. Handbuch für den Umgang mit Tod und anderen Krisen in der Schule. Zu bestellen bei: Religionspädagogische Materialstelle, Schrammerstr. 3, 80333 München, tel.: 089-2137-1411; Fax.: 089 - 2137-1575; E-mail: Relpaed-Materialstelle@ordinariat-muenchen.de

Stephanie **Witt-Loers**: Trauernde Jugendliche in der Schule, Göttingen 2013

Pfrin Elke Heckel-Bischoff, Dozentin für Schulseelsorge RPI Baden 06.04.2020