

Trauerreaktionen

Trauerreaktionen auf ein Ereignis können im Klassenverband und je nach Kind/Jugendlichem unterschiedlich ausfallen:

Weinen, Wut, Sprachlosigkeit, sozialer Rückzug, scheinbares Unbeteiligtsein bzw. Emotionslosigkeit, Lachen, Schwätzen, Unaufmerksamkeit, zappeln, mit dem Bleistift spielen, zeichnen, Übungen weiter machen,.....

Jeder Mensch ist einzigartig und trauert darum auf seine eigene Art und Weise. Es gibt nicht „die richtige“ Trauerreaktion auf ein Ereignis.

Besonders zu beachten ist, dass die Trauer sich nicht unmittelbar bei Auftreten des Ereignisses äußern muss, sondern sich auch erst zu einem späteren Zeitpunkt zeigen kann.

Trauerreaktionen bei Vorschulkindern bis ca. 6 Jahren

Kindern in diesem Alter fehlen oftmals die Worte, um die Trauer auf verbaler Ebene ausdrücken zu können.

Daher kann sich Trauer auch wie folgt zeigen:

- Suche nach körperlicher Nähe und Halt
- Verändertes Sozialverhalten (sozialer Rückzug, erhöhtes Aggressionspotential, vermehrt Konflikte mit Mitschüler:innen)
- Lernschwierigkeiten
- Regressionen (Zurückfallen auf frühere Stufen der Entwicklung)
- Einnässen
- Regression in der Sprache
- Verminderte Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit

Kinder in dieser Altersgruppe können ihre Trauer am besten in Form von Rollenspielen, beim Malen, Tanzen oder durch Modellieren ausdrücken.

Trauerreaktionen bei Schulkindern ab 7 bis ca. 12 Jahren

Schulkinder haben bereits einen realistischen Zugang zur Welt und somit auch eine realere Vorstellung vom Tod.

Sie können Ausmaß und Folgen eines Todesfalls weitreichend überblicken, weshalb die Erfahrung des Todes tiefe Besorgnis und Ängste (auch Angst, einen Elternteil oder Freunde zu verlieren) auslösen kann.

Grundschulkindern fällt es noch schwer über Gefühle zu sprechen, daher ist es wichtig, die Schüler:innen über einen längeren Zeitraum gut zu beobachten und ihnen die Möglichkeit zu bieten, ihre Trauer altersentsprechend ausdrücken zu können.

Für diese Altersgruppe geeignet sind folgende Ausdrucksmöglichkeiten:

- Kreatives Malen oder Gestalten (aus Bildern oder Fotos eine Gemeinschaftsarbeit gestalten)
- Schreiben (Brief an Verstorbenen, Kondolenzbuch, Verschriftlichen von Erinnerungen bzw. besonderen Erlebnissen)
- Zettel mit Wünschen an den Verstorbenen
- Musik hören oder machen

Trauerreaktionen bei Jugendlichen ab 12 Jahren

In dieser Entwicklungsphase beschäftigen sich Jugendliche intensiv mit dem Thema „Sterben“, mit der Frage nach einem Weiterleben über den Tod hinaus sowie der Frage nach dem tieferen Sinn des Lebens.

Peergroup und Freundeskreis sind zur Identitätsfindung überaus wichtig. Mit Freunden wird Trauer in einer Art und Weise verarbeitet, die ihren kulturellen Ausdrucksformen entsprechen und Erwachsenen meist fremd sind:

- Lautes Musik hören
- „chillen“
- Kommunizieren über Chatrooms, Plattformen oder aktuelle App Anbieter

Jugendlichen sollten keinesfalls eigene, traditionelle oder allgemeine bekannte Formen der Trauerbewältigung aufgezwungen werden.