Abschied tut weh –
über den Umgang mit Tod und Trauer

Kreisjugendring Nordfriesland · 13.11.2025

Referentin: Najomi Eberhardt

HERZLICH WILLKOMMEN

Programm des Tages

1. Begrüßung, Vorstellung und Einleitung	15.00 - 15.15 Uhr
2. Die fünf Stadien des Sterbens und der Trauer	15.15 - 15.30 Uhr
3. Was ist Trauer? Schuld im Trauerprozess	15.30 - 15.45 Uhr
4. Kinder und Jugendliche in der Trauer	15.45 - 16.00 Uhr
5. Schöpfungspause	16.00 - 16.15 Uhr
6. Begleitung Todkranker im Vereinskontext	16.15 - 16.45 Uhr
7. Abschied im Vereinskontext	16.45 - 17.15 Uhr
8. Begleitung Trauernder in der Jugendarbeit	17.15 – 18.00 Uhr
9. Der Trauerkoffer	18.00 – 18.20 Uhr
10. Abschluss und Feedback	18.20 - 18.30 Uhr

Seminarziele

- Ein grundlegendes Verständnis für den Umgang mit Tod und Trauer.
- Verschiedene Trauerphasen und -mechanismen kennenlernen.
- Möglichkeiten der Begleitung Trauernder kennenlernen.
- Die besondere Situation trauernder Kinder und Jugendlicher verstehen.
- Eigene Haltungen, Erfahrungen und Grenzen reflektieren.
- Anregungen für Rituale und praxisnahe Methoden in der Vereinsarbeit mitnehmen.

Warum über Tod und Trauer sprechen?

- Tod als unvermeidlicher Teil des Lebens.
- Gesellschaftliches Tabu und Verdrängung.
- Folgen mangelnder Auseinandersetzung: Sprachlosigkeit und Unsicherheit.
- Offene Kommunikation über Verlust dient dem Abbau von Ängsten und Unsicherheiten.
- **Wichtig:** Trauer enttabuisieren, die vielfältigen Erscheinungsformen sichtbar machen und zwischen „gesunder“ Trauer und krankhafter Belastung unterscheiden.

Was ist Trauer?

- Natürliche Antwort auf Verlust: Tod, Trennung, Wegzug, Krankheit, Verlust von Fähigkeiten etc.
- Zeichen von Verbundenheit: Wir trauern, weil wir geliebt haben, weil etwas Bedeutendes fehlt.
- Trauer hat keine feste Dauer. Sie verändert sich im Laufe der Zeit.
- Umfasst emotionale, körperliche und soziale Reaktionen.
- Trauer ≠ Krankheit, sondern natürlicher Anpassungsprozess, in dem Menschen versuchen, Verluste in ihr Leben zu integrieren.
- **Merksatz:** „Trauerbegleitung heißt, Trauer gemeinsam auszuhalten.“

Was ist Trauer?

- **Unterschied:** Trauer (wellenförmig Schmerz, Dankbarkeit, Erinnerung/ an jemanden oder etwas orientiert), Schmerz (akut/ vorübergehend), Depression (starr/ anhaltende Gefühllosigkeit).
- **Zitat:** „Trauer ist Liebe, die heimatlos geworden ist.“
- Trauer ist die Fortsetzung der Liebe, wenn der geliebte Mensch nicht mehr da ist.
- Sie sucht neue Ausdrucksformen: Erinnerungen, Rituale, Symbole.
- **Frage:** „Wo lebt meine Liebe heute weiter – auch wenn der Mensch nicht mehr da ist?“

Die fünf Stadien des Sterbens und der Trauer

- Modell zur Verarbeitung des nahenden Todes oder eines Verlustes.
- **1. Leugnen** („Das kann nicht sein!“): Schutzmechanismus, um das Unfassbare zu verdrängen/ Zeit, um die Nachricht zu begreifen.
- **2. Zorn** („Warum ich? Wie konntest du nur?“): Ungerechtigkeitsempfinden auf die Situation/ Wut auf die verstorbene Person.
- **3. Verhandeln** („Wenn ich noch... dann werde ich...“): Versuch, Kontrolle zurückzugewinnen. Oft verbunden mit Hoffnung auf Aufschub oder Wunder.

Die fünf Stadien des Sterbens und der Trauer

- **4. Depression** („Es hat alles keinen Sinn mehr…“): Tiefe Traurigkeit, Rückzug, Abschied von Lebensplänen/ Innere Leere und Verzweiflung.
- **5. Akzeptanz** („Ich bin bereit.“): Inneres Ankommen, Loslassen, Frieden finden. Wunsch nach Ruhe, Nähe, Würde/ Die Realität des Verlustes wird akzeptiert, ohne, dass der Schmerz damit verschwunden ist.

- **Merksatz:** Diese Phasen sind kein fester Ablauf, sondern ein dynamischer Prozess. Phasen können übersprungen oder mehrmals durchlaufen werden.

Trauerprozesse verstehen

- Trauer ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess des inneren Anpassens an eine neue Lebensrealität.
- Sie verläuft in Phasen (Kübler-Ross) oder Wellen (Kast), nicht linear.
- **Dual-Process-Modell:** Pendeln zwischen Verlustorientierung (Schmerz, Erinnerungen, Abschied) und Wiederherstellungsorientierung (Alltag bewältigen, Neues gestalten, Zukunft aufbauen).
- **Wichtig:** Dieses Hin- und Herpendeln unterstützt die Verarbeitung.
- **Beispiel:** Jemand kann vormittags weinen und nachmittags lachen. Das ist kein Widerspruch, sondern Teil des Heilungsprozesses.

Menschen trauern unterschiedlich

- Alter, Persönlichkeit, Glaube, Bindungserfahrung, Art des Verlusts und soziale Unterstützung beeinflussen die Trauer.
- Es gibt keinen „richtigen“ oder „falschen“ Weg.
- Manche sprechen viel andere ziehen sich zurück.
- Manche brauchen Aktivität andere Ruhe.
- Kinder und Jugendliche trauern oft in Etappen: sie wechseln zwischen Spiel und Schmerz.
- **Wichtig:** Trauer darf „anders“ aussehen. Manchmal zeigt sie sich in Wut, Verweigerung oder scheinbarer Gleichgültigkeit.

Unterstützung in Trauerprozessen

- **Was Trauernden hilft:**
- Zuhören, ohne zu bewerten oder zu trösten.
- Rituale: Kerzen, Erinnerungsorte, Schreiben, Gestalten.
- Zeit und Sicherheit: Trauer braucht kein schnelles „Loslassen“.
- Gemeinschaft: Miteinander reden, gemeinsame Erinnerung teilen.
- **Was weniger hilfreich ist:**
- Floskeln („Das wird schon wieder“).
- Aktivismus („Mach doch mal was Schönes“).
- Vergleiche („Andere hatten es schlimmer“).
- Schweigen aus Unsicherheit.

Die Bedeutung von Schuld im Trauerprozess

- In Trauersituationen stellen sich Angehörige oft Fragen wie: „Hätte ich etwas tun müssen? Könnte ich den Tod verhindert haben?“
- Schuldvorwürfe gegen sich selbst oder andere sind oft in Trauersituationen sehr präsent.
- Wir unterscheiden oft in **Schuld (real)** und **Schuldgefühl (eingebildet).**
- Naheliegende Reaktion in der Trauerbegleitung: „Du bist nicht schuld“.
- Nicht konstruktiv. Warum?

Die Bedeutung von Schuld im Trauerprozess

- Schuldgefühle dienen oft der Situationsbewältigung:
- **Schuld als Erklärungszusammenhang:** Schuld ordnet und bietet Ursächlichkeit, Kausalität, Ordnung und Übersicht. Gegenteil von Zufall und Beliebigkeit.
- Unglück ohne Schuld = Existentielle Unsicherheit.
- **Schuld als Bindung:** Schuld ist ein machtvolles Bindeglied. Durch Schuld bleibt die Verbindung zur verstorbenen Person erhalten.
- Die Person bleibt weiter Mittelpunkt unserer Gedanken und Gefühle.
- Aufforderung zum Loslassen = Verlust der Bindung.

Die Bedeutung von Schuld im Trauerprozess

- **Schuld als Ermächtigung:** Ermöglicht Trauernden, sich handlungswirksam zu fühlen. Verlust eines geliebten Menschen = Ohnmachtserfahrung.
- Als schuldige Person bin ich in der Lage, prinzipiell aktiv Einfluss zu nehmen („Hätte ich nur früher erkannt, dass…“).
- Umdeutung von Machtverhältnissen ist typisch für Menschen, die einer traumatisierenden Situation wehrlos ausgeliefert waren.
- Die Panik der Ohnmacht wird so in Erinnerung abgewehrt.
- („Es ist nicht deine Schuld gewesen“) = Wiederherstellung der Ohnmacht.
- **Schuld als Ventil:** Beschuldigungen als Ventil für extreme Gefühle, die im Inneren toben.

Dynamik von Schuld und Trauer

- Trauernde suchen Sinn im Geschehen. Schuld hilft, Struktur zu geben.
- Auch eine destruktive Bewältigung ist eine Form der Bewältigung.
- Verneinung der Schuld nimmt die Bewältigungsstrategie: „Du musst das jetzt endlich mal sein lassen mit den Schuldgefühlen“/ „Siehst du denn nicht, wie unsinnig das ist, was du da denkst?“.
- Betroffene spüren wieder Ohnmacht, halten an ihrer Version fest, Schuldmechanismus wird noch verstärkt.
- **Begleitung:** Aushalten, innehalten, Abstand-halten.

Entwicklungsabhängiges Trauerverständnis

- **0-5 Jahre:** Tod als vorübergehend, umkehrbar („Opa kommt wieder“).
- Typische Reaktion: Verunsicherung, Trennungsangst.
- **5-10 Jahre:** Verstehen Endgültigkeit, aber oft magisches Denken („Ich war böse, deshalb ist Mama gestorben“).
- Typische Reaktion: Schuldgefühle, Wut, Fragen nach dem Warum.
- **11-18 Jahre:** Verstehen Tod intellektuell und emotional.
- Typische Reaktion: Rückzug, Rebellion, Zynismus, existentielle Fragen.

Kinder und Jugendliche in der Trauer

- Kinder erleben Trauer nicht weniger intensiv, sondern anders: oft kurz, in Wellen, durchsetzt mit Spiel, Lachen und Alltag.
- Sie wechseln zwischen Trauer und Lebensfreude, weil sie nur so viel Schmerz zulassen können, wie sie gerade aushalten.
- Erwachsene verwechseln das manchmal mit „fehlender Trauer“.

  → Das ist kein Desinteresse, sondern ein Schutzmechanismus.
- Beispiel: Ein Kind spielt fröhlich, nachdem es gerade über den Tod der Oma gesprochen hat. Das ist kein Widerspruch, sondern Selbstregulation.

Kinder und Jugendliche in der Trauer

- „Kinder trauern mit dem ganzen Körper – sie rennen, weinen, lachen und schweigen. Unsere Aufgabe ist es, das alles auszuhalten.“
- **Übung in Murmelgruppen:** Wie hätten wir als Kind getrauert?
- Erinnert euch an einen Abschied oder Verlust in der Kindheit.
- Austausch über damalige Reaktionen und Unterstützungsbedürfnisse.
- **Ableitung:** Was brauchen Kinder und Jugendliche heute?


Schöpfungs-
pause
“In der Pause liegt die Kraft für
den nächsten Schritt”

Begleitung todkranker Menschen in der Jugendarbeit

- Umgang mit lebensverkürzenden Erkrankungen im Umfeld (z. B. Vereinsmitglied, Jugendleitung, Teilnehmenden). Vorerfahrungen?
- Was Betroffene brauchen: Ehrlichkeit, Würde, Zugehörigkeit/ Normalität und Kontakt statt Sprachlosigkeit und Rückzug.
- Rolle der Vereinsgemeinschaft: Raum für Gespräche und Mitgefühl schaffen.
- Praktische Unterstützung anbieten (z. B. kleine Besuche, Teilhabe ermöglichen).

Begleitung todkranker Menschen in der Jugendarbeit

- **Wichtig:** Sterbe- und Trauerbegleitung, selbst wenn die Begleitung nur peripher ist, berührt eigene Emotionen.
- Eigene Grenzen kennen und wahren.
- Keine therapeutische Rolle übernehmen.
- Professionelle Hilfsangebote kennen und vermitteln (Hospizdienste, Trauerbegleitung).

- **Zitatimpuls:** „Da sein. Das ist oft das Wertvollste.“

Praxisübung: Die fünf Stadien des Sterbens

- 1. Leugnen („Das kann nicht sein!“).
- 2. Zorn („Warum ich?“).
- 3. Verhandeln („Wenn ich noch... dann werde ich...“).
- 4. Depression („Es hat alles keinen Sinn mehr...“).
- 5. Akzeptanz („Ich bin bereit.“).

- **Ziel:** Verstehen, wie sich diese Phasen anfühlen, was die Konfrontation mit einem selber macht und wie begleitet werden kann, ohne zu bewerten oder zu drängen.

Praxisübung: Die fünf Stadien des Sterbens

- **Leitfragen:**
- Wie würde es mir gehen, wenn ich in dieser Phase wäre?
- Wie äußert sich diese Phase im Verhalten und in den Gefühlen der betroffenen Person?
- Was könnten hilfreiche Reaktionen, Worte oder Haltungen einer Begleitperson sein?
- Was sollte vermieden werden?
- Formuliert einen pädagogischen Leitsatz/ eine Haltung für jede Phase.

Abschied von Verstorbenen in der Jugendarbeit

- Begleitung nach einem Todesfall innerhalb des Vereins:
- **1. Wahrnehmen und Ansprechen**
- Den Tod nicht verschweigen, offen, aber sensibel thematisieren.
- Raum für Gefühle schaffen und unterschiedliche Reaktionen respektieren (Trauer, Schock, Wut, Rückzug, äußere Gleichgültigkeit).
- **2. Unterstützung und Begleitung**
- Präsenz zeigen: Zuhören, Raum für Trauer geben.
- Keine Lösungen oder schnellen Trost anbieten.
- Peer-to-Peer Austausch ermöglichen.

Abschied von Verstorbenen in der Jugendarbeit

- **3. Grenzen erkennen und Hilfe vermitteln**
- Keine therapeutische Rolle übernehmen.
- Prof. Unterstützung einbeziehen: Hospizdienste, Trauerbegleitung.
- **4. Gemeinschaftliche Rituale gestalten**
- Erinnerungsrituale: Kerzen, Briefe, Fotos, symbolische Handlungen.
- Gedenkveranstaltungen oder stille Momente in der Gruppe.
- Kreative Ausdrucksmöglichkeiten: Malen, Schreiben, Musik.
- Abschiedsbuch: Platz für Persönliches, Erinnerungen/ Was verbindet ihr mit dem Verstorbenen?

Praxisübung: Mein persönlicher Abschiedsort

- Jeder Mensch verbindet mit Abschied etwas anderes. Wir wollen einen Ort finden, der mit Abschied, Loslassen oder Erinnerung verbunden ist.
- **Hinweis:** Es geht **nicht um reale Todesfälle**, sondern um das eigene Erleben von Abschied (Umzug, Trennung, Arbeitswechsel).
- Gestaltet oder beschreibt euren **persönlichen Abschiedsort.** Das kann ein realer oder imaginärer Ort sein – eine Landschaft, ein Raum, ein Symbol, etwas, das euch Ruhe, Trost oder Verbundenheit gibt.
- **Leitfragen für die Reflexion:** Wie fühlt sich dieser Ort an?
- Was macht ihn zu einem Ort des Abschieds oder des Trostes?
- Was brauche ich dort/ Wer darf dort sein?

Drei Grundhaltungen für die Begleitung

- **Innehalten:** Raum schaffen, damit (Schuld-)Gefühle gezeigt und anerkannt werden können: „Ich höre zu und bin da, ohne das ‚Problem' sofort beseitigen zu wollen oder zu relativieren."
- **Aushalten:** Nicht sofort Intervention, sondern Begleitung im Unbehagen. Negative Gefühle dürfen da sein: „Ich halte Stille, Scham, Schuld und Unbehagen mit aus."
- **Abstand-halten:** Eigene Betroffenheit oder Wertung zurücknehmen, Gefühle der trauernden Person nicht übernehmen. Mitfühlen heißt nicht mitleiden: „Ich erkenne die Grenzen meiner Verantwortung."

Begleitung Trauernder in der Jugendarbeit

- Wichtige Fragen: Wer braucht jetzt besondere Unterstützung?
- Soll es eine Gedenkfeier geben und wer möchte teilnehmen?
- Soll ein Nachruf verfasst werden?
- Gesprächsführung: Echtheit, Offenheit, Geduld.
- Verfügbarkeit signalisieren, Körpersprache beachten, akzeptiere, wenn jemand nicht reden möchte.

Der Trauerkoffer

- Koffer mit Inhalten für einen Traueraltar und zur Trauerbegleitung.
- Kostenlos im Verleih des KJR NF e.V. über: info@kjrnf.de.
- Bei Bedarf außerhalb der Geschäftszeiten: neberhardt@kjrnf.de.

Trauerbegleitung und Trauergruppen NF

- Umfangreiche Auflistung der Angebote:
- https://www.kibis-nf.de/selbsthilfe/gruppen.html?thema=trauer

Abschied tut weh – aber er darf Raum haben

- Tod und Trauer gehören zum Leben.
- Sterben und Trauer ist ein natürlicher, wellenartiger Prozess und durchläuft unterschiedliche Phasen.
- Trauer ist keine Krankheit.
- Trauer verläuft individuell.
- Schuldgefühle gehören zur Trauer und haben eine Funktion.
- Begleitung heißt: Raum geben, nicht „wegmachen“.

Bitte bewertet die Veranstaltung unter:

- https://survey.lamapoll.de/KJR-NF-e.V.-Feedback-Seminare

Vielen Dank für heute!