

Kinder und Jugendliche durch suizidale Krisen begleiten

- Samira Schüller -

In dem folgenden Text zeige ich auf, warum es wesentlich ist, Kinder und Jugendliche in und nach suizidalen Krisen von Familienmitgliedern, insbesondere von Elternteilen, zu begleiten und aktiv in der Verarbeitung zu unterstützen. Des Weiteren gebe ich Einblick in verschiedene Methoden und nenne zur Verdeutlichung ausgewählte anonymisierte Praxisbeispiele.

Was ist ein Psychotrauma?

Ein Psychotrauma entsteht aus einem Ereignis oder einer Lebenssituation im Leben eines Menschen,

- die als potenziell lebensbedrohlich erscheint für sich und/oder einen nahestehenden Menschen/einen Menschen, von dem das Kind existenziell abhängig ist.
- mit überwältigenden Gefühlen von Angst und Hilflosigkeit verbunden ist und
 - daher nicht zeitgleich verarbeitet werden kann.
- für dessen Verarbeitung auch in der Folge nicht ausreichend Ressourcen (u. a. andere Menschen, Geborgenheit, Versorgung) vorhanden sind.

Quelle: Hantke & Görge (2012)

: Suizidale Krisen und Selbsttötungen sind keine Einzelfälle

Jährlich versuchen 100.000 Menschen in Deutschland sich das Leben zu nehmen, in über 9.000 Fällen wird der Suizid vollendet. In vielen Fällen leben Kinder und Jugendlichen im direkten Zusammenhang oder im direkten Umfeld des Suizidanten.

Suizidalität, Suizidversuche und vollendete Suizide sind für Angehörige potenziell traumatisch (siehe Definition oben). Wie aber können Kinder und Jugendliche durch suizidale Krisen ihrer Angehörigen und/oder nach einem vollendeten Suizid eines nahestehenden Menschen so begleitet werden, dass möglichst keine Traumafolgestörung entsteht?

Der Punkt an dem Pädagogik und Trauerbegleitung ansetzt, ist der vierte Punkt der obenstehenden Definition: ausreichend Ressourcen zur Verfügung stellen, um in der Folge Verarbeitung und Bewältigung zu ermöglichen. Wie kann das gelingen?

: Trauer nach Suizid

Jeder Mensch trauert anders. Das gilt auch für die Trauer nach Suizid. Der Tod eines nahestehenden Menschen durch Selbsttötung bedeutet in der Regel neben der Erschütterung durch den Verlust auch das infrage stellen bisher sicherer als selbstverständlich wahrgenommener Grundannahmen über das Leben. Die persönliche Lebenseinstellung und Lebensmotivation können in Frage gestellt werden. Ein Suizid löst häufig Zweifel an der eigenen Person aus. An der eigenen Wahrnehmung und an der Fähigkeit, Situationen und Menschen „richtig“ einschätzen zu können. Selbsttötung wird häufig als Abwertung und Zurückweisung der eigenen Person und als Entwertung des gemeinsamen Lebens empfunden („War ich nicht Grund genug, dass er/sie bleibt?“).

Ein Suizid beeinflusst nicht – wie bei anderen Todesarten – ausschließlich Gegenwart und Zukunft. Suizid kann darüber hinaus den Blick auf die Vergangenheit ändern. Es können sich Schuld – und Schamgefühle entwickeln, die erdrückend wirken. Dadurch kann der Zugang zu einem wichtigen Element der Verarbeitung der Trauer versperrt werden: der Zugang zu Erinnerungen an das Leben mit der verstorbenen Person.

Die Unfassbarkeit eines Suizides lässt Erwachsene oft hilflos und sprachlos werden. Der Impuls, Kindern und Jugendlichen die Wahrheit über die Todesart zu verschweigen, ist verständlich. Der Wunsch dahinter ist, die Heranwachsenden zu schützen. Aber Unsicherheit und Angst sind in diesem Fall leider keine guten Ratgeber. Kinder und Jugendliche fernzuhalten, schützt sie nicht, sondern lässt sie mit ihren Sorgen, Ängsten, Fragen und Fantasien alleine.

Daher sind die wichtigsten Impulse und Anregungen, die ich Ihnen gerne mit an die Hand geben will:

: Offenheit, Information, Selbstwirksamkeit, Mitgestaltung

Kinder und Jugendliche haben eine sehr feine Wahrnehmung für das, was um sie herum geschieht. Sie brauchen Orientierung und Informationen, müssen Fragen stellen und eigene Gedanken und Vermutungen äußern dürfen. Gerade nach dem Tod eines nahestehenden Menschen brauchen sie die Erfahrung, dass sie sich auf die Erwachsenen verlassen können und NICHT angelogen werden.

Eine Lüge über die Todesart des Verstorbenen zieht weitere Lügen nach sich. Kinder und Jugendliche spüren, wenn ihnen die Wahrheit vorenthalten wird und erleben darin eine weitere Ohnmachtserfahrung und den Vertrauensverlust in die noch lebenden Erwachsenen.

Das bedeutet: sagen sie den Kindern und Jugendlichen altersgerecht die Wahrheit über die Todesart. Hierbei ist es hilfreich, Formulierungen zu nutzen, die die Todesart weder verurteilen noch verherrlichen. Wie sie mit den Kindern und Jugendlichen sprechen, beeinflusst die Grundstimmung und Einstellung des Heranwachsenden zu dem Verstorbenen und zu der Todesart. Was und wie wir Erwachsenen etwas sagen, ist für die Kinder und Jugendlichen gleichzeitig Erklärungs- und Deutungsmodell.

Geben Sie Raum für Fragen, Trauer, Wut, Gedanken und Austausch. Beantworten sie Fragen wahrheitsgemäß. Belastende Einzelheiten müssen nicht aufgezählt und benannt werden. Hier an alle Pädagog*innen: Mut zum Nichtwissen! Sie müssen nicht alle Antworten haben – gemeinsam Fragen aushalten ist weitaus wertvoller, als mit Plattitüden abzuspeisen. So können sie auf die Frage: „Wo ist der Verstorbene jetzt?“ sehr gut mit der Wahrheit und einer einladenden Gegenfrage antworten: „Ich weiß das auch nicht. Wirklich sicher weiß das niemand. Was stellst du dir vor, wo die verstorbene Person jetzt ist?“. Geben sie Raum, hören sie zu, halten sie zusammen mit dem betroffenen Kind das Nichtwissen aus und signalisieren sie Mitgefühl und Zuversicht, dass es einen Weg mit der Trauer gibt.

Es ist wichtig, Kindern und Jugendlichen den Abschied von dem Verstorbenen zu ermöglichen und sie in die Gestaltung des Abschieds mit einzubeziehen. Dieses ist ein erster Schritt aus der Ohnmacht hin zur aktiven Trauerbewältigung. Um den Tod zu begreifen, sind sinnliche Erfahrungen von großer Bedeutung. Ermöglichen sie Kindern und Jugendlichen, wenn diese es

wollen, sich von dem Leichnam oder am Sarg zu verabschieden. Ermöglichen sie ihnen, an der Beerdigung teilzunehmen, einen Abschiedsbrief oder z. B. ein Bild zu gestalten. All das hilft, um aus der Starre und Hilflosigkeit herauszukommen. Kinder und Jugendliche fühlen sich schnell verantwortlich für das, was in ihrem Umfeld geschieht. Kinder und Jugendliche haben keine Schuld an einem Suizid! Das sollten sie ihnen unaufgefordert und wiederholt sagen.

Warum ein Mensch sich das Leben nimmt, hat viele Aspekte, die auch Erwachsene nicht immer verstehen und nicht immer beeinflussen können. Wichtig ist es, Kindern und Jugendlichen eindeutig zu sagen und zu zeigen, dass sie geliebt werden, ihnen Geborgenheit und Sicherheit zu geben, insbesondere nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid. Darüber hinaus ist es hilfreich, gewohnte Strukturen und bisher sichere Abläufe und Rituale beizubehalten. Sie geben Sicherheit. Häufig wünschen sich Kinder und Jugendliche viel Normalität und Alltag. Sprechen sie über die gemeinsame Zeit mit dem Verstorbenen. Geben sie Raum für Erinnerungen. Gerade bei dem Tod durch Suizid ist es wesentlich, den Verstorbenen nicht auf seinen Tod, seine Todesart zu reduzieren. Der Verstorbene ist mehr als seine letzte Handlung. Erlauben sie sich und den Heranwachsenden respektvoll und liebevoll von dem Verstorbenen zu sprechen. So ermöglichen sie den Zugang zu einem wesentlichen Aspekt von Trauer und Trauerverarbeitung: Zugang zu den Erinnerungen und der gelebten Beziehung mit dem Verstorbenen.

Fallbeispiel 1

Mädchen, 10 Jahre alt, Suizid des Vaters nach langer depressiver Erkrankung

Beginn der Begleitung:

„Papa hatte mir versprochen, dass er mir zeigt, wie Longboardfahren geht. Er hat versprochen, dass wir zusammen eins kaufen an meinem 10. Geburtstag. Dann war er aber im Krankenhaus an meinem Geburtstag. Weil Mama ihn gezwungen hat dazu. Er wollte da nicht hin. Und ich hab kein Longboard bekommen. Ich sollte ihn besuchen im Krankenhaus, zu meinem Geburtstag. Aber ich wollte nicht hin. Ich war so sauer. Er hatte es doch versprochen. Zwei Wochen später war er tot. Er ist abgehauen aus dem Krankenhaus und wir haben ihn alle gesucht. Das war schrecklich. Er ist von der Hochbrücke gesprungen. Vielleicht bin ich schuld. Weil ich ihn nicht besucht habe. Vielleicht dachte er, ich habe ihn nicht mehr lieb“.

Ende der Begleitung:

„In den Stunden habe ich gelernt mit dem Wutvulkan in mir, was ich da machen kann. Und dass ich nicht schuld bin, dass Papa von der Brücke gesprungen ist. Mama auch nicht, weil die hatte ihn ja ins Krankenhaus gebracht. Aber das hat sie gemacht, weil die im Krankenhaus versucht haben, Papa zu helfen mit der Depression. Eine Depression ist wie eine Mauer um die Seele und das Herz von einem Menschen. Papa war wie eingemauert und die Depression hat die Mauer immer größer werden lassen. Papa konnte nichts mehr sehen hinter Mauer und nicht mehr fühlen, wie sehr er uns lieb hat. Er konnte nicht mehr sehen, dass es wieder besser werden kann. Da hat er sich selbst totgemacht, weil er das nicht mehr aushalten konnte. Aber Papa hatte mich lieb. Papa hatte uns lieb. Die Depressionsmauer hat das ganz und total abgetrennt von Papa. Aber er hatte uns lieb. Er hätte mir super gerne das mit dem Longboard gezeigt. Ich habe Papas Longboard behalten. Das gehört jetzt mir. Irgendwann lerne ich das. Longboard fahren. So wie Papa.“

Methoden der Begleitung:

Psychoedukation, Erinnerungsarbeit, Förderung emotionaler Kompetenz, Ressourcenaktivierung, Netzwerkaktivierung

Fallbeispiel 2

Junge, 11 Jahre alt, Suizid der Mutter, Angststörung

Beginn der Begleitung:

„Ich hatte Mama so lieb. Sie hat sich manchmal abends hinter dem Sofa versteckt. Da hab ich mich dann auch versteckt. Dann bin ich zu Papa gezogen. Weil Mama krank war. Mama war ganz traurig, dass ich weggezogen bin. Ich glaub, dann hat sie sich immer alleine versteckt. Das war bestimmt ganz traurig, so alleine hinter dem Sofa. Jetzt ist Mama tot. Ich weiß nicht, ob sie vor Angst oder vor Traurigkeit gestorben ist. Wenn ich nur da geblieben wäre. Ich hätte auf sie aufgepasst.“

Ende der Begleitung:

„In den Gesprächen haben wir zusammen überlegt, wie ein guter Ort für Mama aussehen könnte. Weil sie ist ja tot und niemand weiß, wo man ist, wenn man tot ist. Zusammen haben wir überlegt, wie ein guter Ort für Mama aussehen kann. Der Körper ist ja tot, aber für die Seele. Ich stelle es mir hell vor, und warm und sicher. Mama muss keine Angst mehr haben. Ich stelle mir vor, ein großer Bär beschützt sie. Weil Mama mochte Bären. Und ich stelle mir vor sie hört Musik, das mochte sie. Und kocht Apfelmus. Alles riecht nach Apfelmus dort.“

Methoden der Begleitung:

Einen sicheren Ort für den Verstorbenen gestalten, arbeiten mit Jenseitsvorstellungen, Psychoedukation, Erinnerungsarbeit, Förderung emotionaler Kompetenz, Ressourcenaktivierung

Fallbeispiel 3

Junge, 6 Jahre, Suizid des Vaters, Depressionen

Status vor und nach der Begleitung:

„Papa ist von der Brücke gesprungen. Ich weiß nicht, warum. Alle sind traurig. Ich bin auch traurig. Ich mach so was nicht, da runter springen. Da stirbt man, wenn man da runter springt. Ich hab Papa lieb.“

Methoden der Begleitung:

Erinnerungsarbeit, altersgerechte Psychoedukation, Förderung emotionaler Kompetenz, Stärkung Selbstwirksamkeitserleben durch Spiel und Kreativität, Ressourcenaktivierung

Quellenangaben

Hantke & Görge (2012): Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Junfermann Verlag Paderborn

Rechenberg-Winter /Fischinger (2010): Kursbuch systemische Trauerbegleitung, Vandenhoeck & Ruprecht

Kachler (2012): Meine Trauer wird dich finden, Kreuz Verlag

Chris Paul (2015): Schuld Macht Sinn, Güterloher Verlagshaus

AGUS Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid www.agus-selbsthilfe.de

Informationen zum Thema Suizid und Zugang zu Hilfen: Freunde fürs Leben www.frnd.de

: Verfasserin des Textes

"*Ich fürchte mich nicht vor Stürmen, denn ich lerne mein Schiff zu segeln.*" (Louisa May Alcott). Dieses Zitat beschreibt die Lebensweise und den Lebensweg von Samira Schüller. Die Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin hat eine eigene Praxis in der sie u. a. einen Schwerpunkt auf tiergestützter Pädagogik legt. Seit 2009 ist sie auch Trauerbegleiterin.



: Kontakt

Samira Schüller

„Lotte und Leo“ - Tiergestützte Pädagogik

Trauer - und Traumapädagogik

www.samiraschuessler.de