

# |«Komm zurück!»

Ein Unterrichtbaustein zum Thema Trauer und Verlust

Stefanie Arnold

Stefan Wagner

## Inhalt

1	Thematische Einführung.....	2
2	Was Sache ist .....	2
3	Was die Jugendlichen davon haben .....	4
4	Was wir brauchen .....	5
5	Wie viel Zeit wir benötigen .....	5
6	Wie wir vorgehen .....	5
7	Was sich vertiefen lässt.....	9
8	Anhang .....	0

## 1 Thematische Einführung

Trauer ist ein wichtiges Thema für Kinder und Jugendliche und sie brauchen Lernfelder, in denen sie einen eigenen Umgang mit Trauer entwickeln können. Sie wachsen jedoch in einer zunehmend "trauerfreien" Gesellschaft auf, in der sich Sterben und Tod an den Rand, in spezialisierte Institutionen wie Spitäler, Heime und Hospize verlagert haben. Sterben ist heute oft unsichtbar. Erlebnisse kollektiver Trauer wie öffentliche Trauerfeiern, an denen eine ganze Dorfgemeinschaft teilnimmt, verschwinden. Kinder und Jugendliche können daher seltener anhand von Vorbildern lernen, wie man trauern kann.

Kulturelle Ausdrucksformen von Trauer, wie sie in dem Theaterstück Treffpunkt<sup>3</sup> eine Rolle spielen, bilden daher wichtige Lernanlässe, anhand derer Kindern und Jugendlichen der Umgang mit Trauererfahrungen vermittelt werden kann. Im Theaterstück Treffpunkt<sup>3</sup> spielt der Trauerprozess des Protagonisten Daniel eine zentrale Rolle. Daniel verliert seinen besten Freund durch einen Unfall und durchlebt danach einen Trauerprozess, an dem wir als Publikum teilhaben können. Dieser Trauerprozess wird im Stück auch theologisch gedeutet. Die menschliche Fähigkeit, trauern zu können und nach schweren Schicksalsschlägen wieder neuen Lebensmut zu fassen, wird als möglicher Ort der Gotteserfahrung verstanden.

Die konkrete Trauererfahrung von Daniel aus «Treffpunkt<sup>3</sup>» bildet den Ausgangspunkt für den vorliegenden Unterrichtsbaustein. Dieser soll Jugendlichen zwischen 14 und 16 Jahren ermöglichen, sich allgemein mit dem Thema Trauer auseinanderzusetzen, eigene und fremde Trauererfahrungen zu erkennen und zu benennen und kreative Ausdrucksformen von Trauer zu entwickeln.

## 2 Was Sache ist<sup>1</sup>

Trauer ist eine Reaktion auf eine Verlusterfahrung. Verlusterfahrungen sind nicht allein mit Tod und Sterben verbunden. Kinder und Jugendliche erleben in ihrem Leben auch andere Verluste, auf die sie mit Trauer reagieren können, beispielsweise einen Wechsel des Wohnortes oder der Schule, die Scheidung der Eltern oder den Abbruch von Freundschaften.

Trauer kann sich in unterschiedlichen Emotionen und Verhaltensweisen äussern: Angst, Schuldgefühle, Empfindungslosigkeit, Wut und Gereiztheit, Wechsel von Traurigkeit und Fröhlichkeit, körperliche Reaktionen, Regression, die Identifikation mit oder die Idealisierung von Verstorbenen gehören dazu. Diese Vielfalt der Ausdrucksformen macht es manchmal schwierig, Trauer als solche zu erkennen und zu benennen.

### **Trauererfahrungen von Jugendlichen: Trauer als Reaktion auf Verlust kennen lernen**

Trauer kann also vielfältige Ursachen haben und sich verschieden äussern. Es ist daher wahrscheinlich, dass die Jugendlichen im Verlaufe ihres Lebens bereits mit der einen oder anderen eigenen oder fremden Trauererfahrung in Kontakt gekommen sind. Zu Beginn der Lektion sollen diese Erfahrungen der Jugendlichen „abgeholt“ werden und ihr implizites Wissen

<sup>1</sup> Zum Folgenden vgl. Butt, Christian (2013): Abschied, Tod und Trauer - Kinder und Jugendliche begleiten. Ein Praxisbuch mit Projektideen und Unterrichtsentwürfen für Schulen und Gemeinden. Stuttgart, 11-30.

über Verluste und Trauer aktiviert werden. Dies soll anhand eines Auszugs aus einem fiktiven Whatsapp-Chat geschehen, dessen Kontext unklar ist. Der Chat verläuft einseitig: Nur einer der Beteiligten, Daniel, schreibt Nachrichten. Der Angesprochene, Lorenzo, reagiert nicht. Die Jugendlichen sollen anhand des Chats dazu angeregt werden, aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen Vermutungen über die Ursache für den Beziehungsabbruch Lorenzos anzustellen sowie die im Chat von Daniel geäußerten Emotionen zu beschreiben und als Reaktion auf das „Schweigen“ Lorenzos zu deuten.

Der Verlauf des Chats lässt u.a. auch die Deutung zu, dass es sich um einen aktuellen Konflikt zwischen (noch lebenden) Freunden handelt. Dadurch kann zum Einstieg an ein für diese Entwicklungsphase wichtiges Thema angeknüpft werden: Freundschaften, Beziehungen und die Peer Group. Zu diesen mit Gleichaltrigen gemachten Beziehungserfahrungen gehören auch Verluste wie Beziehungsabbrüche oder verlassen zu werden.

Der offene Einstieg soll es den Jugendlichen ermöglichen, eigene Erfahrungen mit Trauer und Verlust einzubringen, ohne gleich über den Tod reden zu müssen. Denn im Umgang mit Tod lassen sich bei der Zielgruppe der 14- bis 16-Jährigen alterstypische Verhaltensweisen feststellen: Die Pubertät ist für die Jugendlichen eine krisenhafte Zeit, in der die Entwicklung der eigenen Identität ein zentrales Thema ist. Die Tatsache, dass wir sterblich sind, wird oft als belastend erlebt. Jugendliche haben daher zwar in der Regel ein reges Sachinteresse am Tod. Sie reagieren aber oft cool auf das Thema und sprechen nicht gerne von sich aus darüber. Um den Jugendlichen trotzdem zu ermöglichen, ihre eigenen Trauererfahrungen zu benennen, wird eine Schreibübung durchgeführt. So können sie ihre Erfahrungen zu Papier bringen, ohne sie den anderen mitteilen zu müssen.

### **Wege aus der Trauer: Trauer als Prozess verstehen lernen**

Die Erfahrung von Trauer kann überwältigend sein, und es kann sich in diesem Moment anfühlen, als gebe es keinen Weg aus dem Dunkel der Trauer. Die gute Nachricht in diesem Moment ist: Trauer ist kein bleibender Zustand, sondern ein Prozess, der wieder ins Leben zurückführt. Trauer verläuft dabei in der Regel in verschiedenen Phasen, in denen sich typische Empfindungen und Gefühle ablösen.

Für die Beschreibung von Trauerprozessen haben sich unterschiedliche Trauerphasenmodelle etabliert. Ein solches Phasenmodell wird auch im Theaterstück aufgegriffen. Es handelt sich dabei um ein vereinfachtes Modell, das von folgendem "Ablauf" ausgeht:

1. **Nicht-Wahrhaben-Wollen des Verlustes:** Diese Phase ist von der Schockerfahrung des Verlustes geprägt, als Schutz vor der Heftigkeit der Emotionen kann es zu einer Art Abspaltung der Emotionen kommen: Die Betroffenen wirken häufig wie betäubt, gefühllos und erstarrt, sie nehmen die Welt wie durch eine Nebelwand wahr, wollen den Verlust nicht wahrhaben oder sind verstört.
2. **Aufbrechende Emotionen (Trauerschmerz):** In dieser Phase brechen unterschiedlichste Gefühle auf: Trauer, Schmerz, Wut, Enttäuschung, Schuldgefühle oder Anklage. Es ist wichtig, sich diesen Gefühlen zu stellen und sie ausdrücken zu können.
3. **Suchen und Sich-Trennen (Erinnerung und Abschied):** In dieser Phase beginnt man die Spuren von dem, was man verloren hat, im eigenen Leben wahrzunehmen. Man

beginnt Abschied zu nehmen und die durch den Verlust entstandene Lücke zu integrieren. Häufige Emotionen in dieser Phase sind tiefe Sehnsucht, Erinnern und Abschiedsschmerz. Es kann aber auch zu Erschöpfung, Rückzug und Regression kommen.

4. **Neuer Welt- und Selbstbezug (Weg ins Leben):** Die Trauernden schöpfen in dieser Phase wieder Kraft und Zuversicht, öffnen sich für das Leben nach dem Verlust, machen sich Zukunftsgedanken und schmieden neue Pläne.

Andere Trauerphasenmodelle gehen von einer anderen Zahl von Phasen aus: Im berühmten Modell von Elisabeth Kübler-Ross sind es beispielsweise fünf Phasen, andere gehen von drei Trauerreaktionsphasen aus. Die verschiedenen Trauerphasenmodelle sind in der Forschung umstritten und sollten nicht absolut gesetzt werden: Trauer ist ein höchst individueller Prozess, der unterschiedlich aussehen kann. Entscheidend ist es, die Abfolge der Phasen nicht als linear und zwingend zu verstehen. Es handelt sich bei Trauer vielmehr um einen spiralförmigen Prozess, bei dem es auch zu einem Hin- und Herpendeln zwischen verschiedenen Phasen kommen kann.

Die Jugendlichen sollen im Modul mit dem hier dargestellten vereinfachten vierstufigen Trauerphasenmodell vertraut gemacht werden. Dieses liegt auch dem Theaterstück zugrunde. Sie werden deshalb anhand der fiktiven Tagebucheinträge von Daniel (Seite 12 des Programmhefts) an das Thema Trauerphasen herangeführt.

### **Körperliche Ausdrucksformen von Trauer entwickeln und deuten**

Trauer drückt sich nicht nur über Sprache aus, gewisse Trauerphasen sind im Gegenteil auch oft von Momenten der Sprachlosigkeit geprägt. Auch im Tanztheater «Treffpunkt<sup>3</sup>» wird die Trauer von Daniel nicht nur sprachlich, sondern auch körperlich umgesetzt. Zum Abschluss des Moduls sollen sich die Jugendlichen deshalb kreativ mit der Frage beschäftigen, wie Gefühle auch durch Mimik und Körpersprache ausgedrückt werden können. Dazu werden sie aufgefordert, eine bestimmte Trauerphase in Gruppen als Standbild nachzustellen bzw. von anderen umgesetzte Standbilder als Ausdruck von Trauer zu deuten.

### 3 Was die Jugendlichen davon haben

Ein Ziel des Unterrichtsbausteins ist es, dass die Jugendlichen **Ausdrucksformen von Trauer und Verlust(angst) erkennen lernen**. Sie sollen fähig werden, die Gefühle bei ihren Mitmenschen und sich selbst wahrzunehmen und zu deuten. Dies führt dazu, dass sie *sich selbst besser kennen lernen*, aber auch im Umgang mit Mitmenschen in schwierigen Situationen selbstsicherer werden.

Der Unterrichtsbaustein soll den Jugendlichen auch die Möglichkeit bieten, **Formen des Umgangs mit Trauer und Verlust kennen zu lernen**. Gerade zu Beginn der Doppellektion werden die Themen eher breit angegangen, um möglichst vielen Erfahrungen Raum zu lassen. Da Situationen von Verlust und Trauer sehr belastend sind, ist es wichtig, dass Jugendliche konstruktive Wege kennen lernen, damit umzugehen.

Um **die eigenen und die Gefühle der Mitmenschen besser deuten und einordnen zu können**, lernen die Jugendlichen **das Modell der Trauerphasen kennen, sodass sie es erklären können**. Die Jugendlichen sollen dabei aber auch erkennen, dass Trauer kein linearer Prozess ist und sehr widersprüchlich verlaufen kann. Menschen können auch während ihrer Trauer lachen und darauf unvermittelt weinen. Es gibt keine richtigen Gefühle oder solche, die unangebracht sind.

Trauer und Verlust werden nicht in erster Linie verbal ausgedrückt, sondern durch die Körpersprache. In der Kunst gibt es sehr unterschiedliche Formen, um Trauer auszudrücken. Im Hinblick auf die anspruchsvolle Kunstform «Tanztheater» scheint es sinnvoll, die Jugendlichen **für unterschiedliche Ausdrucksformen für Trauer in der Kunst zu sensibilisieren**.

#### 4 Was wir brauchen

Ausgedruckter Whatsapp-Chat (vgl. Anhang)

Seite 12 des Programmhefts Treffpunkt<sup>3</sup> (Tagebucheinträge Daniel)

Seiten 4 und 5 des Programmhefts Treffpunkt<sup>3</sup> (Lörus Geschichte)

Moderationskarten

Blätter und Stifte

Wandtafel, Pinnwand oder Flipchart

Lose mit Trauerphasen (A4-Blätter mit Trauerphasen)

#### 5 Wie viel Zeit wir benötigen

Das vorgeschlagene Modul ist für eine Doppellektion von 90 Minuten konzipiert.

#### 6 Wie wir vorgehen

Die Lehrperson begrüsst die Jugendlichen und stellt das Thema der Doppellektion vor. Hier kann das Setting frei gewählt werden.

Die Doppellektion beginnt mit einer Gruppenarbeit: Es sollten mindestens vier Gruppen entstehen, damit alle Trauerphasen dargestellt werden können und genügend Zeit bleibt für die einzelnen Gruppen. Jede Gruppe erhält den ausgedruckten **Whatsapp-Chat** (vgl. Anhang) und Moderationskarten. Der Whatsapp-Chat stellt ein fiktives Gespräch zwischen Daniel, dem Protagonisten von Treffpunkt<sup>3</sup>, und seinem verstorbenen Freund Lorenzo dar. Die Person, die angeschrieben wird (Löru oder Lorenzo), antwortet nicht auf die Fragen und Nachrichten von Daniel (Dänu). Der Chat lehnt sich dabei an eine Szene aus dem Theaterstück Treffpunkt<sup>3</sup> an. Die Nachrichten sind so gestaltet, dass die Emotionalität zunimmt, Daniel immer ungeduldiger wird und eine Antwort Lorenzos zunehmend stärker einfordert. Lorenzo entzieht sich Daniel und

reagiert nicht auf seine Nachrichten. Das kann verschiedene Gründe haben. Die Jugendlichen sollen sich überlegen, was die Geschichte hinter dem Chat ist und ihre Vermutungen auf den Moderationskarten festhalten: Warum antwortet Lorenzo nicht? Was könnte passiert sein? Welche Gefühle hat Daniel, als er seine Nachrichten schreibt? Verändert sich seine Stimmung im Verlaufe des Chats? Mögliche Erklärungen für das Schweigen Lorenzos könnten z.B. sein: Lorenzo zieht sich zurück, bricht den Kontakt ab, ist in den Ferien, will nichts wissen von Daniel, hat keinen Empfang oder ähnliches. Es handelt sich aber in jedem Fall um eine Form von Verlust. Die Lehrperson zirkuliert zwischen den Gruppen und kann bei Fragen helfen.

Nach etwa zehn Minuten kommen die Jugendlichen zusammen und die Vermutungen werden **gesammelt**. Dafür werden die Moderationskarten der Jugendlichen kurz kommentiert und an der Wandtafel/Pinnwand befestigt. Ziel ist es, dass die Jugendlichen die im Chat dargestellten Gefühle wahrnehmen und deuten lernen. Der Verfasser der Nachrichten wird zusehends emotionaler, vielleicht wütend, ungeduldig, traurig, genervt. Die Jugendlichen sollen die Transferleistung von der Wahrnehmung und Deutung der Gefühle zur Erkenntnis der Verlustangst des Verfassers machen. Wenn nötig, können die Jugendlichen auf das Thema Verlust und Trauer hingeleitet werden. Dies kann mit Rückfragen oder Präzisierungen geschehen. Zur Heranführung an das Thema ist es einfacher, wenn Verlust zuerst noch breiter verstanden wird und auch der Abschied aus einem Verein, die Trennung von Schulkameraden, die Scheidung der Eltern u.ä. zur Sprache kommen können. Auch Trauer soll hier noch nicht auf «Trauer über den Tod» enggeführt werden, sondern breiter gehalten werden. So können die Jugendlichen einfacher und unverfänglicher eigene Erfahrungen formulieren. Wenn aber Erfahrungen mit Tod und Trauer gemacht wurden, dann haben diese hier auch Platz.

Im nächsten Schritt sollen die Jugendlichen für sich selbst eigene Erfahrungen mit Verlust und Trauer **aufschreiben**. Dabei benennen sie ihre Gefühle und lernen eine Form des Umgangs mit ihren Gefühlen kennen. Sie können sich dabei Zeit nehmen. Anschliessend dürfen die Jugendlichen ihre Texte einander vorlesen oder sich austauschen, sie dürfen die Texte aber auch für sich behalten.

Nach diesem Teil ist unter Umständen eine Pause angebracht. Nach der Pause, wenn die Jugendlichen wieder mehr Energie haben und die Köpfe wieder freier sind, folgt die Erarbeitung der Trauerphasen. Die Lehrperson löst das Rätsel aus dem Whatsapp-Chat auf und erzählt kurz die Geschichte aus dem Stück (vgl. „Lörus Geschichte“ auf Seite 4 und 5 des Programmhefts). Falls Nachfragen zum genauen Zusammenhang mit dem Chat kommen, könnte folgende Erklärung gegeben werden: Auf den ersten Blick ist es erstaunlich, dass Daniel Lorenzo textet, obwohl er weiss, dass dieser tot ist. Auch wenn dies eine extreme Verhaltensweise ist: Das Nicht-Wahrhaben-Wollen des Verlustes ist eine typische Reaktion in der ersten Trauerphase. Damit ist der Einstieg ins Thema Trauerphasen gegeben. Die Lehrperson führt die Trauerphasen mittels des vorgestellten vierstufigen Modells im Kurzvortrag ein und erklärt den Jugendlichen das Konzept – jedoch zunächst, ohne näher auf die spezifischen Gefühle einzugehen. Sie verwendet zur Veranschaulichung vier A4-Blätter, auf denen die Phasen als Überschriften notiert sind. Dabei weist sie auch daraufhin, dass die Phasen nicht linear aufeinanderfolgen und spiralförmig verlaufen können. Zudem beinhaltet jede Phase dominante Gefühle (s. oben, «Was Sache ist»). Diese Gefühle werden nun erarbeitet und den Trauerphasen zugeordnet. Alle Jugendlichen erhalten dazu das Programmheft oder die Seite 12 daraus. Sie lesen die **Tagebucheinträge** und beschreiben die Gefühle, die sie in den Einträgen erkennen, im Plenum. Dabei werden die Einträge chronologisch durchgegangen. An der Wandtafel oder am Flipchart hängen die vier A4-Seiten mit den Trauerphasen als Titel. Die Lehrperson schreibt die genannten Gefühle zu den entsprechenden Trauerphasen. Verschiedene Gefühle werden dabei mehrmals genannt.

Die Jugendlichen treffen sich wieder in den gleichen Gruppen wie zu Beginn und jede Gruppe zieht eine Trauerphase als Los. Dazu werden die A4-Seiten aus dem vorherigen Schritt gefaltet. Auf den Losen sind die Trauerphasen festgehalten, welche die Gruppen als **Standbild** darstellen sollen. Neben den Trauerphasen sind auch die dominanten Gefühle, die im vorherigen Schritt zugeordnet wurden, notiert. Das Standbild ist wie ein Screenshot, die Darstellenden dürfen sich nicht bewegen, sondern erstarren in einer Körperhaltung, die die Trauerphase bzw. das Gefühl darstellt. Dabei ist es wohl leichter, wenn mehrere Jugendliche eine Trauerphase darstellen. Bei der Erprobung dieses Schrittes wurde z.B. die Trauerphase »Neuer Welt- und Selbstbezug (Weg ins Leben)« mit drei Personen dargestellt, die in einer Reihe standen. Die erste Person stellte Verzweiflung, die Zweite den Willen, zu kämpfen, und die Dritte Hoffnung dar. Dies ist ein anschauliches Beispiel, wie die komplexe Trauerphase mit darstellbaren Gefühlen in einem Verlauf dargestellt werden kann. Auch hier kann die Lehrperson zirkulieren und bei Fragen helfen.

Die Jugendlichen kommen wieder im Plenum zusammen und **stellen ihr Standbild dar**. Die zuschauenden Jugendlichen beschreiben, was sie wahrnehmen und ordnen die Standbilder den Trauerphasen zu. Sollte eine Darstellung zu komplex sein, sodass die Jugendlichen sie nicht zuordnen können, kann die Lehrperson die Darstellenden in einem fiktiven Interview befragen und so die Gefühle klären. Wenn auf Grund der Anzahl der Gruppen nicht alle Trauerphasen dargestellt werden können, kann eine weitere Runde durchgeführt werden.

Die Lehrperson würdigt die Darstellungen der Jugendlichen und lässt Überlegungen dazu anstellen, wie die Trauer im Tanztheater wohl dargestellt werden könnte.



7 Ablauf

Phasen / Ziele	Inhalte / Aktivitäten	Zeit	Medien / Methoden / Sozialformen
<b>Einstieg</b>	Begrüßung, Vorstellung des Themas	5'	Plenum
<b>Erarbeitung 1</b>	<b>Verlusterfahrungen wahrnehmen und deuten</b>  Vermutungen zur Geschichte hinter dem Whatsapp-Chat	10'	Whatsapp-Chat (ausgedruckt)  Gruppenarbeit  Moderationskarten für Stichpunkte
Ziel: Die Jugendlichen nehmen Gefühle im Zusammenhang mit Verlusterfahrungen wahr und können sie deuten.	Die Jugendlichen kommen zusammen und tauschen sich über ihre Interpretationen aus	15'	Moderationskarten aus Kleingruppen an Wandtafel, Pinnwand  Plenum
<b>Anwendung 1</b>  Ziel: Jugendliche lernen eine Form des Umgangs mit Trauer und Verlust kennen	<b>Eigene Verlust- und Trauer-Erfahrungen</b>  Die Jugendlichen halten ihre eigenen Erfahrungen mit Trauer und Verlust für sich fest.	10'	Blätter und Stifte für Jugendliche  Einzelarbeit: stille Schreibübung
PAUSE			
<b>Erarbeitung 2</b>  Ziel: Erklärung der Trauerphasen	<b>Trauerphasen</b> Überleitung: Geschichte «hinter» dem Chat  Information Trauerphasenmodell  Tagebucheinträge auf Trauerphasen beziehen.	20	Vortrag LP  4 A4-Blätter mit Überschriften Trauerphasen (ggf. Magneten oder Pinnwand für Flipchart / Wandtafel)  Interview, S. 12 Programmheft  Plenum
<b>Anwendung 2</b>	<b>Ausdrucksformen der Trauer</b>  Jede Gruppe zieht ein «Los» und überlegt sich, wie sie	10	Lose mit Trauerphasen  Gruppenarbeit: Methode Standbild

Phasen / Ziele	Inhalte / Aktivitäten	Zeit	Medien / Methoden / Sozialformen
	die darauf festgehaltene Trauerphase darstellen.		
Ziel: Ausdrucksformen von Trauer und Verlust kennen lernen	Die Jugendlichen stellen ihre Trauerphase im Plenum dar. Die Zuschauenden beschreiben ihre Wahrnehmung und ordnen die Darstellung einer Trauerphase zu.	15'	Plenum
Ausklang	Überlegung zu möglichen Ausdrucksformen in der Tanzperformance	5'	Plenum

## 8 Was sich vertiefen lässt

Im Gespräch mit Jugendlichen erarbeiten: Wo können bestehende Formen (Lieder, die meine Gefühle ausdrücken; Kondolenzformen etc.) helfen, mit einer solchen Situation umzugehen? Jugendliche könnten z.B. Musikstücke, Texte oder Rituale vorstellen, die ihnen in schwierigen Momenten helfen.

