

Persönlicher und virtueller Trauerraum

Was tun, wenn einer unserer Schüler*innen, Schülereltern, Kolleg*innen an Corona sterben sollte? Für viele ist diese Vorstellung beängstigend. Doch gleichzeitig ist es wichtig und ein Bedürfnis, sich für den Notfall schon Gedanken zu machen, wie man in solch einem Fall mit Schüler*innen, im Kollegium damit umgehen kann. Eine gute Möglichkeit ist der Trauerraum.

1. Ursprüngliche Idee des Trauerraums

Ein Trauerraum hat das Ziel, dass Menschen auf unterschiedliche Weise Zugang zur Trauer finden können und dadurch verschiedene Wege der Verarbeitung des Erlebten gehen können. Zudem stelle ich die These auf, dass – unausgesprochen – auch die Möglichkeit, dass andere gleichzeitig ihrer Trauer Ausdruck verleihen, zu einer Solidarität untereinander führt.

Einen Trauerraum zu gestalten, ist im Normalfall materialaufwändig und kann unterschiedlich aufgebaut werden. Häufige Elemente sind Kerzen (Hoffnung), Tonscherben (für alles Zerbrochene), Muggelsteine (Tränen), Blüten (Leben), Papier und Stifte (für Gebete und Malen), Spielfiguren und Legematerial (Nachspielen von Erlebtem), Teddy (Geborgenheit), Bücher für Kinder und Eltern, Bilder ...

2. Herausforderung für Zeiten der „Quarantäne“

Räume mit vielen Menschen sind in Zeiten einer erweiterten Ausgangsbeschränkung nicht erlaubt und so fällt auch die Möglichkeit dieses tatsächlichen Trauerraumes weg. Haptisches Material kann nicht unmittelbar von Schulseelsorger*innen zur Verfügung gestellt werden. Daher ist zu überlegen, wie ein Trauerraum für Schüler*innen im Persönlichen und/oder virtuell entstehen kann.

3. Ansatzpunkte

A. Seelsorgerlicher Ansatzpunkt

Hinter den folgenden Impulsen steht für mich die Überlegung, dass in Zeiten der räumlichen und sozialen Einschränkung besonders die Weitung der Sinne im Vordergrund stehen sollte. D. h., dass Impulse alle Sinne im Blick haben sollten.

- V visuell (sehen)
- A auditiv (hören)
- K kinästhetisch (fühlen)
- O olfaktorisch (riechen)
- G gustatorisch (schmecken)

Da alle Sinne in erster Linie intuitiv sind, gilt es nicht nur kognitiv über die Trauer zu reden, sondern diese Wahrnehmungsebenen ebenso zu stimulieren. Dabei hat jeder Mensch einen Sinneskanal, über den er sehr stark wahrnimmt. Aber auch die anderen können bei der Verarbeitung einer schlimmen Situation helfen.

Dabei erscheint in Zeiten der Isolation eine Trauerbegleitung sinnvoll, die ressourcenorientiert und auf Stärkung ausgerichtet ist. Eine tatsächliche Trauerarbeit sollte für persönliche, direkte Gespräche, wenn sie wieder möglich sind, vorbehalten sein.

B. Theologischer Ansatzpunkt

Leitend ist für mich die Emmausgeschichte Lk 24,13-35.

Theologisch wandert sie auf der Grenze des sichtbaren und verborgenen Gottes, der unabhängig von seiner unverfügbaren Erscheinungsform und Erkennbarkeit doch immer ein Gott ist, der präsent ist, dabei ist und am Leben teilnimmt.

Christologisch und soteriologisch betrachtet wird deutlich, dass Auferstehung schon längst möglich ist – auch wenn wir es noch nicht wahrnehmen.

Anthropologisch interpretiert ist es eine Skizze des Menschen, der mit all seinen Gefühlen, Fragen, Zweifeln usw. ernst genommen wird.

Eschatologisch betrachtet führen Tod und die Hoffnung auf neues Leben die Unvollkommenheit und Fragmentarität dieses Lebens und dieser Welt vor Augen.

Zudem ist die Emmausgeschichte selbst eine sehr sinnliche Geschichte:

- Kinästhetisch: gehen, auf dem Weg sein
- Auditiv: Gespräch
- Gustatorisch: Brotbrechen
- „visuell“: Augen werden geöffnet

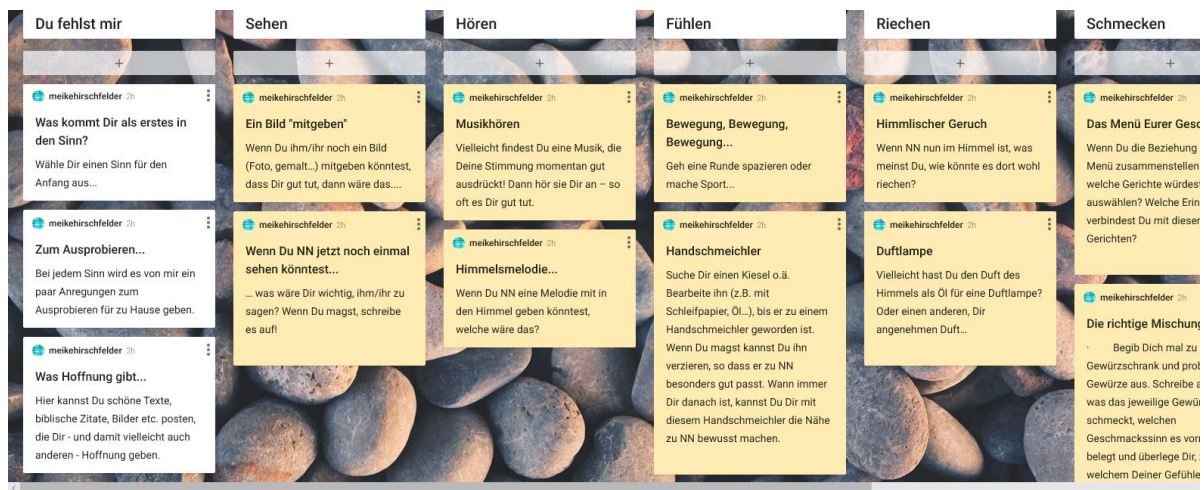
4. Rahmenbedingungen

Aufbau eines größeren Netzes

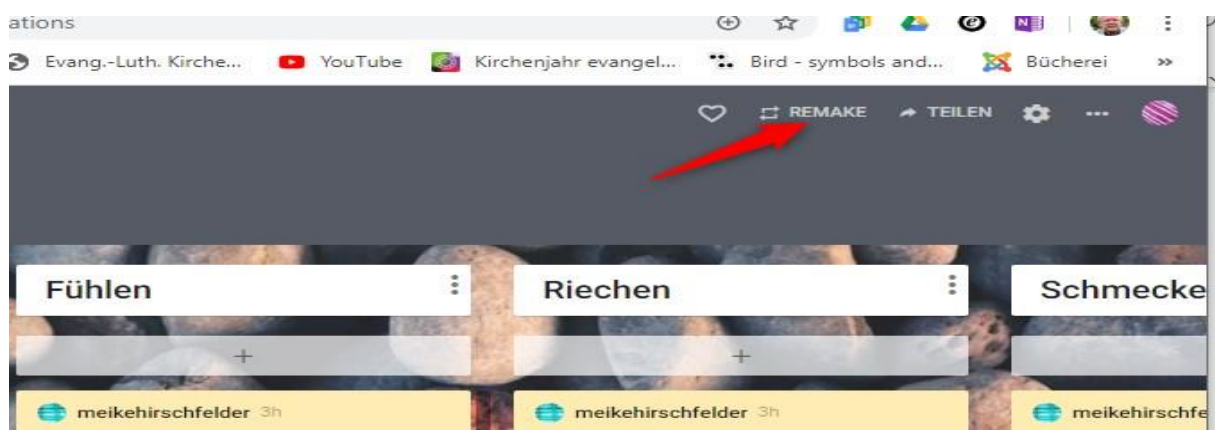
In Zeiten der Isolation ist es wichtig, sich ganz bewusst jemanden zum direkten Austausch zu wählen: Jemanden aus der Familie, die Schulseelsorger*in, die Klassenlehrkraft, eine gute Freundin/einen guten Freund... Ohne direkten menschlichen Austausch (wenn auch auf evtl. indirektem Weg via Telefon) neben einem virtuellen Angebot besteht die Gefahr, dass Trauer überwältigend sein kann.

Erstellung eines virtuellen Raums

Dies ist z. B. über Padlet möglich, was wie folgt aussehen könnte:



Bei Interesse kann das Padlet geteilt werden und dann nach eigenem Ermessen erweitert/gekürzt und v. a. personalisiert werden.



5. Ressourcenorientierte Impulse für die Trauerbegleitung in Zeiten der „Quarantäne“

Visuell

- Wenn Du ein Bild von NN hast, dann hole es Dir her!
- Wenn Du das Bild von NN anschaust, dann kommen wahrscheinlich noch ganz viele andere Bilder: Was habt Ihr zusammen erlebt?
- Wenn Du ihn/sie jetzt noch einmal sehen könntest, was wäre Dir wichtig, ihm/ihr zu sagen? Wenn Du magst, schreibe es auf!
- Wenn Du ihm/ihr noch ein Bild (Foto, gemalt...) mitgeben könntest, das Dir gut tut, dann wäre das ...

Auditiv

- Wenn Du an die Stimme von NN denkst: Wie klang sie? Hatte sie Besonderheiten?
- Gab es bestimmte Worte, die Du mit NN verbindest? Etwas, was sie/er immer wieder gesagt hat?
- Wenn Du NN eine Melodie mit in den Himmel geben könntest: welche wäre das?
- Vielleicht findest Du eine Musik, die Deine Stimmung momentan gut ausdrückt! Dann hör sie Dir an – so oft es Dir gut tut.

Kinästhetisch

- Gibt es eine Bewegung, die für NN ganz typisch war? Vielleicht magst Du sie mal selbst ausprobieren. (Wie fühlt sich diese Bewegung für Dich an?)
- Suche Dir einen Kiesel o. ä. Bearbeite ihn (z. B. mit Schleifpapier, Öl...), bis er zu einem Handschmeichler geworden ist. Wenn Du magst, kannst Du ihn verzieren, so dass er zu NN besonders gut passt. Wann immer Dir danach ist, kannst Du Dir mit diesem Handschmeichler die Nähe zu NN bewusst machen.
- Geh spazieren oder mach Sport. Das tut gut.

Olfaktorisch

- Wenn NN nun im Himmel ist, was meinst Du, wie könnte es dort wohl riechen?
- Vielleicht hast Du den Duft des Himmels als Öl für eine Duftlampe? Oder einen anderen, Dir angenehmen Duft...
- Falls möglich: Nimm Dir ein Tuch/T-Shirt... von NN und rieche daran!

Gustatorisch

- Wenn Du die Beziehung zu NN als Menü zusammenstellen würdest, welche Gerichte würdest Du dafür auswählen? Welche Erinnerungen verbindest Du mit diesen Gerichten?
- Auferstehung ist so ein großes Wort. Wir können es oft nur in Annäherungen beschreiben. Versuche doch mal zu beschreiben, wie Auferstehung für Dich schmecken würde.
- Begib Dich mal zu Eurem Gewürzschrank und probiere alle Gewürze aus. Schreibe auf, nach was das jeweilige Gewürz schmeckt, welchen Geschmackssinn es vornehmlich belegt und überlege Dir, zu welchem Deiner Gefühle welches Gewürz passt.
- Stelle für heute eine gute Mischung zusammen.

6. Weitere Impulse für die Trauerarbeit im persönlichen, direkten Gespräch

Visuell

- Wenn Du das Bild von NN anschaust, dann kommen wahrscheinlich noch ganz viele andere Bilder: Was habt Ihr zusammen erlebt? Was war schön? Was waren vielleicht auch schwierige Situationen?
- Erinnere Dich an das letzte Mal, als Du ihn/sie gesehen hast. Wie war das?
- Wie fühle ich mich? Welche Farben würde ich meinen Gefühlen geben?
- Wenn Du magst, dann male Deine Gefühle – ohne groß nachzudenken. Lass Dich von den Farben leiten.
- Als Reflexion: Wenn Du nun Dein Bild noch einmal von etwas weiter entfernt anschaust: Welche Gedanken kommen Dir dazu? ... Schreibe sie auf Postits und hefte sie in das Bild. (Postits sind wechselbar – damit kann auch über einen längeren Zeitraum mit einem Bild gearbeitet werden und auch ein eigener „Fortschritt“ der Verarbeitung deutlich werden)

Auditiv

- Gab es bestimmte Geräusche, an die Du Dich erinnerst, wenn Ihr zusammen wart?
- Über was habt Ihr zuletzt gesprochen? Was waren wichtige Themen?
- Wie fühlst Du Dich? Welchen Klang haben Deine Gefühle?
- Vielleicht findest Du eine Musik, die Deine Stimmung momentan gut ausdrückt! Dann hör sie Dir an – so oft es Dir gut tut.
- Soll sie laut oder leise sein? Gewaltig oder zart?
- Hast Du die Möglichkeit, selbst Musik zu machen?
- Wenn Du NN gerne noch etwas sagen möchtest, dann kannst Du das tun – laut oder leise...

Kinästhetisch

- Erinnere Dich an die letzte Begegnung, die Ihr hattet! Was war der Anlass? Wie nah oder fern voneinander wart Ihr da? Gab es Berührungen (Händeschütteln, Einschlagen, Umarmung...)? Welches Gefühl hat es bei Dir hinterlassen?
- Wenn Du an Eure gemeinsame Geschichte denkst, welche Gangart(en) würdest Du dafür wählen? Probiere aus! ... Schreibe Dir für jede Gangart Deine Gedanken und Erinnerungen auf.
- Wenn Du nur pantomimisch von NN erzählen müsstest, wie würde das dann aussehen? Was müsstest Du unbedingt von ihm/ihr erzählen? Probiere aus (und lass Deine Familie raten, um was es geht...).

- Erweiterung der Steinaktion: Wo soll der Stein nun seinen Platz bekommen – in Deinem Zimmer, in Deinem Garten, in der Natur, am Grab...
- Nimm wahr, wo Du in Deinem Körper etwas fühlst, wenn Du an die schönen Zeiten mit NN denkst. Merke Dir diese Stelle gut. Wann immer Du im Alltag Deine Hand an diese Stelle legst, kannst Du Dich an NN erinnern und weißt sie/ihn immer bei Dir.

Olfaktorisch

- Gehe verschiedene Situationen mit NN in Erinnerung durch: welche Gerüche waren da? Waren sie angenehm? Gab es bei ähnlichen Gerüchen trotzdem feine Unterschiede?
- Wenn Du das nächste Mal spazieren gehst, kannst Du ganz bewusst einen Geruchsspaziergang machen. Vielleicht findest Du einen Geruch, der momentan am besten zu Deinen Gefühlen passt. (Reflexion: was hat Dich gerade bei dem von Dir ausgesuchten Geruch angesprochen? An was hat es Dich erinnert? Warum gibt er Dir Kraft?)
- Öffne das Fenster. Schicke NN als (letzten) Gruß einen Geruch von Dir zu.

Gustatorisch

- Überwiegt ein Geschmack?
- Auferstehung ist so ein großes Wort. Wir können es oft nur in Annäherungen beschreiben. Versuche doch mal zu beschreiben, wie Auferstehung für Dich schmecken würde.
- Begib Dich mal zu Eurem Gewürzschrank und probiere alle Gewürze aus. Schreibe auf, nach was das jeweilige Gewürz schmeckt, welchen Geschmackssinn es vornehmlich belegt und überlege Dir, zu welchem Deiner Gefühle welches Gewürz passt.
- Gibt es Gewürze, die i. M. dominieren?
- Was wäre, wenn diese Gewürze über lange Zeit das Leben so dominieren würden?
- Stelle für heute/morgen/übermorgen eine gute Mischung zusammen.

7. Verwendungsmöglichkeiten der Impulse

1. Eine Auswahl kann im persönlichen Gespräch mit dem/der Betroffenen am Telefon eingesetzt werden. Auch wenn die Impulse vielleicht auf den ersten Blick „seltsam“ wirken, bewirken sie manchmal, dass der/die andere aus den vertrauten Bahnen „abgelenkt“ wird und sich so neue Wege für sie/ihn auftun.
2. Das gleiche gilt natürlich auch für Seelsorge per E-Mail.
3. Will man dies mit einer Klasse machen, kann man dies bei Zugangsmöglichkeit z. B. über das oben beschriebene Padlet machen. Hier sollte die Auswahl der Impulse sehr sorgfältig sein und mit Fokus auf der Stärkung liegen, da ein tieferes Arbeiten wie auch eine tatsächliche Begleitung über dieses Medium nicht leistbar sind.
4. Natürlich ist alles auch nach der Quarantäne einsetzbar und erweiterbar – im direkten Gespräch mit der Klasse oder in Einzelgesprächen.
5. Die Impulse sind grundsätzlich für jede Altersstufe denkbar, müssen aber evtl. sprachlich angepasst werden.

8. Kleine Rituale

Rituale helfen an Stellen, wo menschliches Reden und Tun an ihre Grenzen kommen, Hoffnung, Dank, Klage zum Ausdruck zu bringen. Oder theologisch gesprochen: Das Ritual setzt unser fragmentarisches Leben in den viel größeren Rahmen Gottes.

Viele der sinnlichen Impulse können in ein kleines Ritual umgewandelt werden (vgl. z. B. die Aktion mit den Steinen).

Weitere Elemente eines Rituals können sein:

- Kerzen
- Gebete
- Sorgenbriefe an Gott
- Segenswünsche – für den/die Verstorbene genauso wie für den/die Hinterbliebene

Wenn die Schule wieder geöffnet ist, ist es sicherlich wichtig, eine kleine Verabschiedungsandacht zu feiern.

Literatur (in Auswahl)

1. Tod und Trauer in Erzählung

Kita und Grundschule

Hubka, Christine; Hammerle, Nina: Wo die Toten zu Hause sind. Mit einem pädagogischen Anhang „Wie mit Kindern über den Tod reden?“, Innsbruck/Wien 2010, 4. Aufl.

Nilsson Ulf; Eriksson, Eva: Die besten Beerdigungen der Welt, Frankfurt/Main 2011, 11. Aufl.

Sekundarstufe

Gaarder, Jostein: Durch einen Spiegel, in einem dunklen Wort, München 2002, 2. Aufl.

Schmitt, Eric-Emmanuel: Oskar und die Dame in Rosa, Frankfurt/Main, 2005.

2. Tod und Trauer in Seelsorgeliteratur

Kachler, Roland: Meine Trauer wird dich finden, Freiburg u.a. 2017.

Lammer, Kerstin: Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung. Neukirchen-Vluyn 2003, besonders S. 234-276.

Morgenthaler, Christoph: Systemische Seelsorge. Impulse der Familien- und Systemtherapie für die kirchliche Praxis, Stuttgart 2014, 5. Aufl., S.244-265.

3. Rituale

Religionspädagogisches Zentrum Heilsbronn (Hrsg.): Kleine Rituale in der Schulseelsorge, Heilsbronn 2016.