

Evangelische Hochschule Nürnberg

Bachelorarbeit zur Erreichung des Akademischen Grades

Bachelor of Arts im Fach Soziale Arbeit

Auf dem Weg durch die Trauer – theoretische und konzeptionelle
Überlegungen zum Pilgern als sozialpädagogische Methode zur
Begleitung von jugendlichen Trauernden

von Klara Eifler

Erstprüferin: Frau Angelika Krautzberger

Zweitprüfer: Herr Prof. Dr. Johannes Haeffner

Abgabedatum: 24.09.2024

Inhalt

I. Einleitende Gedanken	1
II. Theoretische Grundlagen zum Thema Trauer	2
1. Trauer als natürliche Reaktion.....	2
2. Trauer im Jugendalter	7
2.1. Auswirkungen des Verlustes	8
2.1.1. Psychologische Auswirkungen	9
2.1.2. Soziale Auswirkungen.....	10
2.1.3. Auswirkungen auf die Persönlichkeit	15
2.2. Umgang mit der Trauer	17
2.2.1. Phasenmodell nach Kast	18
2.2.2. Das duale Prozessmodell der Trauerbewältigung	21
2.2.3. Schutzfaktoren für die Trauerarbeit	22
2.2.4. Professionelle Haltungsempfehlungen für die Begleitung jugendlicher Trauernder	24
III. Pilgern als mögliche Methode der Trauerbegleitung.....	26
1. Durch Naturerfahrungen	27
2. Durch körperliche Betätigung.....	29
3. Durch Gruppenerfahrung und Begleitung	31
4. Durch Spiritualität.....	32
IV. Diskussion über Chancen und Grenzen des Pilgerns als Methode zur Trauerbegleitung von Jugendlichen.....	33
V. Konzeptionelle Überlegungen	34
1. Bedarfsanalyse.....	35
2. Rahmenbedingungen	36
3. Zielsetzung.....	37
4. Umsetzungsmöglichkeiten	38
VI. Abschließende Gedanken.....	39
Literaturverzeichnis	43
Anhang.....	46

I. Einleitende Gedanken

Im christlichen Kulturkreis ist der wohl bekannteste Pilgerweg der Jakobsweg. Im vergangenen Jahr 2023 pilgerten 446.045 Menschen nach Santiago de Compostela in Spanien, dem Zielort des Jakobswegs.¹ Doch warum machen sich so viele Menschen in einem Zeitalter, das weit schnellere und bequemere Fortbewegungsmittel bereithält, ausgerechnet zu Fuß auf den Weg? Laut einer empirischen Studie aus dem Jahr 2012, welche verschiedene Motive von Pilgernden nach ihrer Wichtigkeit untersucht hat, gaben 51,8% der Befragten an, auf dem Jakobsweg zu sich selbst finden zu wollen. 40,2% möchten sich aus dem Alltag ausklinken und für 39,4% ist das Genießen der Stille eine wichtige Motivation. Zudem gaben 14,2% der Befragten an, eine Lebenskrise verarbeiten zu wollen.²

Besonders letztere Motivation empfinde ich als interessant, da ich im letzten Jahr unabhängig voneinander zwei Frauen kennenlernte, welche beide nach dem Tod ihres jeweiligen Partners auf den Jakobsweg gingen. Diese Erfahrung hat sie gestärkt und war ein wichtiger Schritt mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Die Gespräche mit den beiden Frauen haben mich beeindruckt und in mir das Interesse geweckt, mich weiter mit dem Thema Pilgern nach einem Verlust auseinanderzusetzen. Wie können sich Merkmale, wie das Aufhalten in der Natur, Bewegung und Erfahrungen mit Menschen und Spiritualität, förderlich für Menschen in einer Trauersituation auswirken?

Für diese Arbeit werde ich vor allem die besondere Lage beleuchten, in welcher sich jugendliche Trauernde befinden, da mir diese Zielgruppe für die sozialarbeiterische Praxis als besonders relevant erscheint. Daher soll im Folgenden die Frage beantwortet werden, wie das Pilgern als Methode für die sozialpädagogische Begleitung von Jugendlichen nach einer Verlusterfahrung im engsten Familienkreis eingesetzt werden kann. Worin liegen Chancen und wo gibt es Grenzen? Die Eingrenzung auf den engsten Familienkreis bedeutet hierbei den Verlust eines Eltern- oder Geschwisterteils.

Hierzu werde ich in einem theoretischen Teil zunächst allgemeine Grundlagen zum Thema Trauer und der besonderen Situation, in welcher sich Jugendliche Trauernde

¹ Vgl. Pilgrims' Office in Santiago de Compostela (2024)

² Vgl. Gamper u.a. (2012), S.220

befinden, beleuchten. Neben den Auswirkungen des Verlustes, sollen auch verschiedene Modelle und förderliche Aspekte für einen guten Umgang mit der Trauer dargestellt werden. Danach werde ich untersuchen, wie sich einzelne Aspekte des Pilgerns auf die Trauer auswirken können. Nach einem Zwischenfazit folgen dann konzeptionelle Überlegungen für die Umsetzung einer solchen Maßnahme. Abschließend sollen die Ergebnisse reflektiert werden und ein Ausblick für weitere Forschung erfolgen.

II. Theoretische Grundlagen zum Thema Trauer

Im Folgenden werden nun theoretische Grundlagen zum Thema Trauer erarbeitet und was sie gerade im Jugendalter für Betroffene bedeutet. Darauf aufbauend können im späteren Verlauf Bezüge zum Pilgern als mögliche Methode gezogen werden. Hierzu wird zunächst der Begriff Trauer allgemein definiert, gefolgt von einem kurzen Exkurs zur Klassifizierung der anhaltenden Trauerstörung in der ICD 11. Anschließend fokussiere ich mich auf das Trauerverhalten von Jugendlichen. Dabei werden zuerst die Auswirkungen des Verlustes auf verschiedenen Ebenen beleuchtet. Danach werden verschiedene Modelle für den Umgang mit der ausgelösten Trauer vorgestellt, sowie Haltungsempfehlungen für begleitende Personen.

1. Trauer als natürliche Reaktion

Lammer definiert Trauer in ihrem Buch „Trauer verstehen“ als „normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust“³. Sie ist somit eine natürliche Reaktion des Körpers, welche die Funktion hat, Verluste zu verarbeiten. Dabei handelt es sich nicht ausschließlich um einen Verlust durch den Tod einer nahestehenden Person: Verluste können auch andere bedeutende Ereignisse, wie das Verlieren des Arbeitsplatzes oder der eigenen Gesundheit, sowie eine Trennung sein. Auch diese können Trauer auslösen.⁴ Diese Definition entspricht dem erweiterten Trauerbegriff, welcher eben alle Arten von Verlust miteinschließt. Neben diesem findet man in der Fachliteratur aber auch ein engeres Trauerverständnis, welches sich auf den

³ Lammer (2014), S.2

⁴ Vgl. Ebd.

Prozess infolge des Verlustes einer geliebten Person durch den Tod beschränkt.⁵ In dieser Arbeit wird der Begriff Trauer im Sinne des engeren Trauerbegriffs verwendet. Weiter stellt Lammer fest: „Trauer tritt dann auf, wenn sie ‚gebraucht‘ wird, nämlich im Dienste der Verlustbewältigung.“⁶ Trauer ist demnach nicht als etwas Negatives zu bewerten, sondern ein notwendiger Prozess, der die gesunde Verarbeitung von Verlusten ermöglicht. Daher ist Trauer auch keine Krankheit oder Zeichen von Schwäche.⁷

Dies betonen auch Müller und Kolleg:innen. Trauer sei „keine Krankheit, sondern Leiden im Gesunden“⁸. Dieses Leiden wird als schmerzhaft und manchmal sogar als qualvoll empfunden. Es wirkt auf das ganze Leben der Betroffenen und ist unberechenbar. Auch wenn die Trauer nie wirklich endet, ändert sich ihr Charakter mit der Zeit, in der Betroffene einen Umgang mit dem Verlust finden. Wenn dieser jedoch unbearbeitet bleibt oder nicht beachtet wird, können Krankheiten wie Depressionen, Asthma oder Suizidalität entstehen.⁹

An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass es durchaus auch Personen gibt, welche schon nach kurzer Zeit die Trauer überwinden, oder keine Trauerreaktionen zeigen. Diese verdrängen die Symptome der Trauer nicht, sondern zeigen schlicht keine bzw. wenige. Für diese Fälle konnte kein pathologischer Charakter festgestellt werden.¹⁰

Nicht die Trauer selbst ist also als Risikofaktor zu betrachten, sondern die Nicht-Beachtung derselben. Daraus ergibt sich der Auftrag für die sozialarbeiterische Praxis, die individuell nötige Trauer zu ermöglichen und, wenn nötig, ihren Prozess zu begleiten. Denn die Verlusterfahrung eines geliebten Menschen erschüttert das gesamte Weltbild der betroffenen Person. Alles, was sie zuvor als selbstverständlich empfunden hat, wird in Frage gestellt und zwingt zur Veränderung.¹¹ Sie muss sich von der Vorstellung eines verlustlosen, unbeschwerten Lebens verabschieden und einen Weg finden, ohne die Beziehung zu diesem Menschen weiterzuleben. Dieser

⁵ Vgl. Goldbrunner (1996), S.16

⁶ Lammer (2014), S.2

⁷ Vgl. Ebd., S.2f

⁸ Müller u.a. (2019), S.7

⁹ Vgl. Ebd., S.7f

¹⁰ Vgl. Wagner (2016), S.251

¹¹ Vgl. Kast (2015), S.15ff

Wandel birgt neben allen Herausforderungen letztendlich auch Möglichkeiten, das eigene Leben zu vertiefen und zu stärken, auch wenn neue positive Entwicklungen für Betroffene häufig mit Schuldgefühlen dem Verstorbenen gegenüber verbunden sind.¹²

Dieser Prozess wird in der Fachliteratur teilweise als Bewältigung beschrieben – andererseits grenzen sich Autoren von dieser Formulierung ab. So stellt Mucksch in seinem Buch „Frieden schließen“ klar, dass nach seinem Verständnis eine Abarbeitung oder Bewältigung von Trauer nicht möglich ist.¹³ Haagen und Kollegin hingegen beschreiben die Trauerreaktion als Prozess mit einem Ziel. Die Bewältigung sei Teil dieses Vorgangs, auch wenn es für sie in diesem Zusammenhang weniger darum gehe, ob Verlusterfahrungen verarbeitet werden, sondern vielmehr um die Beschreibung der Trauerreaktion.¹⁴ Trotz der unterschiedlichen Handhabung der Begrifflichkeit scheint meines Erachtens das Verständnis ein ähnliches zu sein. Im Folgenden wird der Begriff der Trauerbewältigung aber vermieden¹⁵, um Missverständnissen vorzubeugen.

Abschließend möchte ich auf die von Münch angeregte Unterscheidung in die englischen Begriffe *grief*, *bereavement* und *mourning* eingehen. Er konstatiert, dass der deutsche Begriff der Trauer im Gegensatz zum Englischen wenig spezifisch ist, welches in diesem Zusammenhang in die drei oben genannten Begriffe spezifiziert. Dabei wird zwischen dem inneren psychologischen Prozess, also *grief*, der Äußerung der Trauer, also *mourning*, und der objektiven Situation, in der sich die trauernde Person befindet, unterschieden. Letzteres beschreibt der Begriff *bereavement*. Das Aufzeigen dieser verschiedenen Aspekte von Trauer soll fachliche Diskussionen erleichtern und die Vielfältigkeit des Begriffes verdeutlichen.¹⁶ Münchs Forderung zeigt, wie komplex das Thema Trauer ist. Es lässt sich auf verschiedenen Ebenen betrachten und hat somit auch Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche.

Im Kontext unbeachteter Trauer wurde bereits erwähnt, dass eine Verlusterfahrung auch psychische und physische Erkrankungen nach sich ziehen kann. Doch dies gilt

¹² Vgl. Müller u.a. (2014), S.17

¹³ Vgl. Mucksch (2017), S.11

¹⁴ Vgl. Haagen u.a. (2022), S.43

¹⁵ Dies gilt freilich nicht für feststehende Begrifflichkeiten aus zitierter Literatur

¹⁶ Vgl. Münch (2020), S.16f

nicht allein für unbeachtete Trauer. Studien zeigen, dass etwa 10% der Betroffenen nach dem Tod einer nahestehenden Person ungewöhnlich starke und langanhaltende Trauerreaktionen zeigen.¹⁷ Durch diese „unnormalen“ Trauerreaktionen können bei Betroffenen komorbide Erkrankungen wie Depression, eine Posttraumatische Belastungsstörung und Substanzmittelmissbrauch entstehen.¹⁸ Auch das Gebrochene-Herz-Syndrom – eine Funktionsstörung des Herzmuskels –, chronischer Schmerz und ein erhöhtes Risiko für Suizidalität zählen dazu.¹⁹

In der neuen Entwurfsfassung des internationalen Klassifizierungssystems für Krankheiten und Gesundheitsproblemen, der ICD 11, wurde deswegen ein eigenes Störungsbild, die *Anhaltende Trauerstörung*, eingeführt. Dieses bezeichnet eine „anhaltende und tiefgreifende Trauerreaktion [...], die durch Sehnsucht nach dem Verstorbenen gekennzeichnet ist, begleitet von intensivem emotionalem Schmerz“²⁰. Als Abgrenzungen zu normalen Trauerreaktionen wird zudem ein zeitlicher Rahmen genannt. So kann das Störungsbild frühestens nach 6 Monaten beziehungsweise erst nach dem von kulturellen oder religiösen Normen vorgeschriebenen Trauerzeitraum diagnostiziert werden.²¹

Die Einführung dieses neuen Störungsbegriffs war jedoch zunächst umstritten. Zwar gibt es viele Argumente für die Abgrenzung der anhaltenden Trauerstörung von anderen Störungsbildern: Trauernde wurden zuvor häufig mit anderen Störungsbildern, wie Depression²² oder einer Anpassungsstörung diagnostiziert. Durch das Schaffen eines eigenen Störungsbildes können Betroffene nun eine Behandlung erfahren, die besser auf ihre Situation abgestimmt ist und so Fehldiagnosen vermieden werden, die möglicherweise zu falschen (auch medikamentösen) Behandlungen führen. Eine frühe Erkennung der anhaltenden Trauer kann zudem präventiv gegen die Entstehung einer chronischen Trauersymptomatik wirken, welche zu langanhaltenden psychischen und somatischen Erkrankungen führen kann, sowie eine erhöhte Mortalität aufweisen kann.²³

¹⁷ Vgl. Eberle u.a. (2024), S.181

¹⁸ Vgl. Wagner (2016), S.251

¹⁹ Vgl. Münch (2020), S.20 f

²⁰ BfArM

²¹ Vgl. Ebd.

²² Vgl. Eberle u.a. (2024), S.181

²³ Vgl. Wagner (2016), S. 152f

Trotzdem gibt es Kritik an der Klassifizierung der anhaltenden Trauerstörung als eigenes Störungsbild. So kann bisher kein qualitativer Unterschied zwischen normaler Trauer und der anhaltenden Trauerstörung festgestellt werden. Alle in der ICD 11 aufgeführten Symptome für die anhaltende Trauerstörung gehören zu den normalen Symptomen in der akuten Trauerphase unmittelbar nach dem Tod einer nahestehenden Person. Somit wird als einzige Unterscheidung das zeitliche Ausmaß genannt. Hier stellt sich nun die Frage, ob man pauschal alle längeren Trauerprozesse als pathologisch relevant betiteln kann. Zwar nimmt bei den meisten Trauernden die Symptomatik nach sechs Monaten deutlich ab, in besonderen Situationen kann ein normaler Trauerprozess aber deutlich länger anhalten. So wird kritisiert, dass einige Trauergruppen in der Validierungsstudie, anhand der das Zeitkriterium festgelegt wurde, nicht berücksichtigt werden. So wurden besonders traumatischer Todesfälle, der Tod des eigenen Kindes, sowie der Verlust eines Eltern- oder Geschwisterteils in der Kindheit – und generell jüngere Altersgruppen – nicht beachtet. Verschiedene Studien zeigen, dass gerade der Verlust eines Kindes oder Elternteils deutlich längere Trauerreaktionen hervorrufen kann. Eine Studie aus dem Jahr 2016 zeigte beispielsweise, dass 49% der befragten Jugendlichen noch 6-9 Jahren nach dem Verlust eines Elternteils unverarbeitete Trauer aufweisen. Bei dem Verlust eines Geschwisters konnte bei 75% der Befragten nach 18 Monaten und bei 57% nach 3 Jahren eine komplizierte Trauer festgestellt werden. Somit bleibt die Forderung, die Todesumstände und die Beziehung zum Verstorbenen in die Diagnose mit einzubeziehen.²⁴

Diese Diskussion zeigt auf, wie sensibel und vielfältig Trauerprozesse sein können. Die Abgrenzung der anhaltenden Trauerstörung von anderen Störungsbildern scheint daher durchaus sinnvoll. Bei der Klassifizierung derselben bedarf es aber noch genauer Kriterien, um eine zu frühe Diagnose zu vermeiden. Gerade für die Arbeit mit jugendlichen Trauernden scheint es daher wichtig, die genauen Umstände zu betrachten und bei der Diagnose möglicher Störungsbilder die besondere Situation, in der sich Jugendliche befinden, zu berücksichtigen. Was die Lebensphase

²⁴ Vgl. Wagner (2016), S. 253f

Jugendlicher ausmacht und welche Auswirkungen sie auf die Trauer haben kann, wird im Folgenden betrachtet.

2. Trauer im Jugendalter

Jugendliche befinden sich in einer besonderen Lebensphase. Sie sind keine Kinder mehr und befinden sich in einem Prozess, in welchem sie eine eigene Persönlichkeit herausbilden, um sich schließlich von ihrem Elternhaus zu lösen. Doch auch wenn das System Familie in dieser Zeit an Bedeutung verliert, sind sie noch fest in selbiges eingebunden.

Die vielzitierte Kinder- und Familientrauerbegleiterin Witt-Loers erkennt diese Ambivalenz der Pubertät. So rebellieren Jugendliche häufig gegen ihre Eltern und brauchen gleichzeitig deren Schutz, wie eine Art Abwägen zwischen Nähe und Distanz. Zudem ist diese sensible Entwicklungsphase geprägt von Umbrüchen, neuen Freiheiten und Möglichkeiten, gleichzeitig aber auch vom Verlust von Sicherheit und Gewohntem. Dies geschieht beispielsweise durch die Abgrenzung zu allem, was als „kindisch“ betrachtet wird, durch das Entwickeln eines eigenen Musik- und Klamottenstils, aber auch durch körperliche Veränderungen. All diese Veränderungen verursachen eine Art Gefühlschaos, das es zu kontrollieren gilt. Gleichzeitig suchen Jugendlichen nach ihrer eigenen Identität, beeinflusst durch Erwartungen ihres Umfeldes, gesellschaftlicher Normen oder Geschlechterrollen.²⁵

Dass der Verlust einer Person aus dem engsten Familienkreis in dieser Lebensphase eine besondere Herausforderung darstellt und daher gesondert betrachtet werden muss, scheint wenig verwunderlich. Im Folgenden werden in einem ersten Schritt Auswirkungen dieses Verlustes auf die Jugendlichen dargestellt. Zunächst wird die psychologische Ebene betrachtet, welche die Auswirkungen auf psychologische und entwicklungspsychologische Prozesse und die Entwicklung möglicher Störungsbilder beinhaltet. Anschließend wird die soziale Dimension mit der Frage nach veränderten Rollen und Beziehungen beleuchtet und abschließend die persönliche Ebene mit ihren Auswirkungen auf Identität und Themen wie Schuld und Scham. Im zweiten Schritt erfolgt dann eine Übersicht verschiedener

²⁵ Vgl. Witt-Loers (2014), S. 15f

Umgangsformen mit der Trauer. Dazu werden zunächst zwei Modelle zur Beschreibung des Trauerprozesses vorgestellt und anschließend Schutzfaktoren für die Trauerarbeit erarbeitet. Abschließend werden noch einige Empfehlungen zu Haltung begleitender Personen aufgeführt. Auch wenn sich dieses Kapitel der Trauer von Jugendlichen widmet, finden sich viele der Merkmale freilich auch bei trauernden Erwachsenen wieder.

2.1. Auswirkungen des Verlustes

Wie auch bei Erwachsenen, zeigt sich die Trauer von Jugendlichen auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Der Tod eines so nahestehenden Menschen stellt das gesamte Leben auf den Kopf und betrifft den Menschen in seinem ganzen Sein. So zeigt auch der Körper in einer solchen Situation Reaktionen wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten.²⁶ Auch erhöhte Werte der Herzrate, von Kortisol und Blutdruck, konnten als unmittelbare Reaktion auf den Verlust nachgewiesen werden. Diese zeigen ein Stresserleben, welches erst nach einigen Wochen bzw. Monaten wieder kontinuierlich abnimmt.²⁷ Bei Jugendlichen kann zudem regressives Verhalten beispielsweise in Form von Einnässen auftreten.²⁸

Wie oben beschrieben, befinden sich Jugendliche mit der Pubertät in einer sensiblen Entwicklungsphase, die von Veränderung, Unsicherheiten und Identitätssuche geprägt ist. Deswegen ist es für Jugendliche meist besonders schwer, einen Umgang mit ihrer Trauer zu finden. Sie nehmen veränderte Verhaltensweisen und Umstände sehr sensibel wahr und entwickeln extreme Gefühle, die zusätzlich von starken Schwankungen betroffen sind. Dies kann zum einen dazu führen, dass die Jugendlichen diese Gefühle auf keinen Fall nach außen hin zeigen wollen und „cool bleiben“. Von außen betrachtet dieses „coole“ Verhalten dann als Gleichgültigkeit interpretiert werden. Dahinter steht aber meist eine Unfähigkeit des Jugendlichen, sich mit den vielen unterschiedlichen Gefühlen auseinanderzusetzen. Zum

²⁶ Vgl. Witt-Loers (2014), S.20

²⁷ Vgl. Wagner (2016), S.250

²⁸ Vgl. Witt-Loers (2022), S.40

anderen kann aus dieser Situation eine erhöhte Aggression oder autodestruktives Verhalten entstehen.²⁹ Im Folgenden wird darauf noch genauer eingegangen.

2.1.1. Psychologische Auswirkungen

Der Verlust eines geliebten Menschen führt meist zu einem Gefühl der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit. Dieses Ohnmachtsgefühl lässt die Betroffenen häufig in eine Abwehrhaltung verfallen, in welcher der Körper durch Verdrängung und Verleugnung des Geschehenen den Trauerschmerz zu umgehen versucht.³⁰ Gerade bei Jugendlichen lässt sich dies, wie oben beschrieben, als „Coolness“ beobachten. Sie schaffen somit eine Art Kontrolle durch die innere Distanz zu diesen Trauergefühlen. Hierzu gehört auch das Schweigen über die Situation.³¹ Hinzu kommt, dass Jugendliche sich durch die Verlusterfahrung ihrer eigenen Sterblichkeit bewusst werden. Diese Erkenntnis kann starke Ängste hervorrufen, welche weiter zu der beschriebenen Vermeidungsreaktion beitragen.³² Neben der Angst vor dem eigenen Tod, können zudem Verlustängste gegenüber anderen Personen in ihrem Umfeld entstehen.³³

Auf der anderen Seite können Gefühle wie Aggression und Wut entstehen, welche sich wiederum in Konfrontation oder Konflikten äußern können. Beispielsweise können Konflikte durch Schuldzuweisungen oder einen unterschiedlichen Umgang mit der Trauer entstehen.³⁴ Zum Trauerprozess gehören aber noch viele andere, unterschiedlichste Gefühle: Hass, Angst, Leere, Enttäuschung und Panik treten genauso auf wie Albernheit, Dankbarkeit, Lachen und Erleichterung. Diese vielen, teils widersprüchlichen Emotionen führen häufig zu einer Überforderung und einem Gefühl von Kontrollverlust über das eigene Empfinden.³⁵

Während all die zuvor beschriebenen Reaktionen zu einem normalen Trauerprozess dazugehören, kann eine Verlusterfahrung auch zu psychologisch auffälligen Verhalten führen: Bei Jugendlichen zählen vor allem selbst- oder fremdverletzendes

²⁹ Vgl. Witt-Loers (2014), S.19

³⁰ Vgl. Auchter (2019), S.34

³¹ Vgl. Bobillier (2022), S.44

³² Vgl. Többen (2014), S. 473

³³ Vgl. Bobillier (2022), S.44

³⁴ Vgl. Ebd.

³⁵ Vgl. Witt-Loers (2014), S.20f

Verhalten, Essstörungen und Suizidgedanken zu häufigen Symptomen. Zwar können diese Teil der Trauerreaktion sein und gerade in Form des selbstverletzenden Verhaltens und der Essstörung einen Versuch darstellen, dem erfahrenen Kontrollverlust entgegenzuwirken. Trotzdem sollte ein solches Verhalten ernstgenommen und thematisiert werden.³⁶ Wie bei Erwachsenen (siehe Kapitel II.1.) kann auch bei Jugendlichen eine nicht gelebte Trauer oder ein besonders starker Trauerprozess zu langfristigeren Störungen führen. Diese können auch erst Jahre später auftreten. Hierzu zählen Ängstlichkeit und Depressivität genauso wie körperliche Symptome aufgrund psychischer Probleme und dissoziales Verhalten. Dabei treten internalisierende Störungen häufiger auf als externalisierende.³⁷

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sozialpädagogische Fachkräfte Jugendliche in ihrem individuellen Trauerprozess unterstützen können, indem sie die vielen Gefühle und Reaktionen einordnen und begleiten und somit dazu beitragen, dass der/die Jugendliche die normalen Trauerreaktionen bewältigen kann. Ist dies nicht möglich, können Anzeichen für abweichende Trauerreaktionen erkannt werden und eine mögliche psychotherapeutische Hilfe vermittelt werden. Wie sich die Trauer auf das Leben der Jugendlichen auswirkt, kann sich aber auch an verschiedenen sozialen Faktoren zeigen. Diese werden im Folgenden näher beleuchtet.

2.1.2. Soziale Auswirkungen

Im vorhergehenden Kapitel wurden unterschiedlichste Reaktionen beschrieben, die Jugendliche im Trauerprozess zeigen können. Viele dieser Reaktionen können zu Problemen oder Unverständnis im sozialen Umfeld führen.

So können beispielsweise Treffen mit Freunden oder der Besuch einer Diskothek den Jugendlichen beim Umgang mit ihrer Trauer helfen. Werden diese Bedürfnisse allerdings als unangebracht angesehen, kann dies dazu führen, dass die Jugendlichen die eigenen Trauerreaktionen entwerten und Ressourcen nicht nutzen.³⁸ Denn reagiert das soziale Umfeld abwertend, wenn Jugendliche nach einem Verlust weiter Hobbys nachgehen, kann dies die Suche nach einem geeigneten Umgang mit

³⁶ Vgl. Bobillier (2022), S.44f

³⁷ Vgl. Többen, (2014), S.474f

³⁸ Vgl. Witt-Loers (2022), S.128

der Tauer erschweren.³⁹ Hinzu kommt, dass durch die veränderte Lebensrealität neue Themen und Fragen bei den Betroffenen aufkommen. Werden diese von der Peergroup nicht verstanden, kann dies ein Gefühl von Einsamkeit verstärken. Verschieben die Jugendlichen, wie oben beschrieben, ihren Trauerprozess, wird er zu einem späteren Zeitpunkt häufig nichtmehr anerkannt. Oft wird eine verzögerte Trauer als Aufmerksamkeitssuche abgewertet.⁴⁰ Zudem wissen sowohl gleichaltrige als auch erwachsene Bezugspersonen, wie Lehrkräfte, häufig nicht, wie sie mit den Betroffenen umgehen sollen.⁴¹ Aber auch die Jugendlichen selbst haben häufig ambivalente Gefühle, wenn es um den Austausch in der Gruppe geht. Zum einen wünschen sie sich Ansprechpersonen, mit welchen sie ihre Trauer teilen können. Zum anderen möchten sie keine Sonderstellung einnehmen und so in eine mögliche Außenseiterposition geraten. Denn gerade in der Pubertät wünschen sich die Jugendlichen Anerkennung durch ihr soziales Umfeld und wollen ihre Probleme unabhängig vom Elternhaus lösen. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, weil Bezugspersonen beispielsweise mit den Gefühlen der Betroffenen überfordert sind, kann dies zu Frustration führen und den Jugendlichen das Gefühl geben, sie müssten mit ihren Gefühlen allein klarkommen.⁴² Außerdem führt das gesellschaftliche Tabu um das Thema Trauer häufig zu einer Unfähigkeit, diese zu zeigen.⁴³

Doch nicht nur im außerfamiliären Umfeld treten nach dem Verlust Veränderungen auf. Durch den Verlust eines Familienmitgliedes fehlt ein Bestandteil im bisherigen Familiensystem. Die verstorbene Person hat für jede:n eine andere Rolle eingenommen, sei es Vater, Mutter, Kind, Partner:in oder großes/kleines Geschwister. So fehlt für alle Familienmitglieder eine zentrale Beziehung, die mit den Funktionen und Charaktereigenschaften der Person verknüpft ist. Die Unterschiedlichkeit der Rollen führt auch zu unterschiedlichen Trauerreaktionen.⁴⁴ Die verschiedenen Perspektiven können dazu führen, dass sich die Familienmitglieder einander fremd fühlen, da sie die Reaktionen der anderen plötzlich nicht mehr einschätzen

³⁹ Vgl. Witt-Loers (2014), S.41

⁴⁰ Vgl. Witt-Loers (2022), S.127f

⁴¹ Vgl. Schuurman (2014), S.266

⁴² Vgl. Witt-Loers (2014), S.32f

⁴³ Vgl. Gebhard (2013), S.232

⁴⁴ Vgl. Witt-Loers (2014), S.69

können.⁴⁵ Wenn Eltern und andere Bezugspersonen selbst trauern, ist dies für Jugendliche oft schwer ertragbar.⁴⁶ Daher verstecken sie ihre Trauer, um der Familie nicht eine weitere Last aufzubürden. Sie bieten oftmals ihre Hilfe an und versuchen Unterstützung zu leisten. Eltern und andere Familienangehörige wiederum tendieren dazu, Jugendliche vor den schlimmen Erfahrungen, die mit dem Tod eines Familienmitgliedes einhergehen, schützen zu wollen. Häufig verschweigen sie daher die Diagnose einer tödlichen Krankheit oder genaue Todesumstände und verstecken die eigene Trauer. Die Jugendlichen spüren jedoch die Veränderung und fühlen sich aufgrund der fehlenden Einbeziehung verletzt und allein gelassen. Dieses gegenseitige Schonen verhindert die eigentlich so nötige Kommunikation über die eigenen Gefühle und kann zu Konflikten führen.⁴⁷

All diese Umstände können bewirken, dass Jugendliche ihre Trauer überhaupt nicht nach außen tragen. Sie versuchen das System zu stützen, indem sie beispielsweise Rollen und Funktionen des Verstorbenen übernehmen. Erst wenn sie das Umfeld wieder als stabil genug wahrnehmen, beginnen sie mit dem Trauerprozess.⁴⁸ Im Folgenden wird diese Veränderung der Rollenverhältnisse noch einmal genauer betrachtet. Dabei wird unterschieden, ob es sich bei der verstorbenen Person um ein Elternteil oder ein Geschwisterkind handelt.

Tod eines Elternteils

Mit dem Tod eines Elternteils verlieren Jugendliche eine der wichtigsten Beziehungspersonen. Gerade im Fall der Mutter ist die Beziehung allein aufgrund biologischer Prozesse so besonders, dass niemand diese Position zu ersetzen vermag. Die Leere, welche die verstorbene Person hinterlässt, kann sich existenzbedrohend anfühlen.⁴⁹ Verstärkt wird dies durch den Umstand, dass sich nach dem Tod das Alltagsleben der Familie tiefgreifend verändert. Durch den Verlust des Lebenspartners ist das verbleibende Elternteil nämlich doppelt belastet: Es muss sich mit der eigenen Trauer auseinandersetzen und hat gleichzeitig seine meist wichtigste

⁴⁵ Vgl. Thill-Claus (2022), S.87

⁴⁶ Vgl. Witt-Loers (2014), 70

⁴⁷ Vgl. Ebd., S.97f

⁴⁸ Vgl. Bobilliers (2022), S.44

⁴⁹ Vgl. Kachler (2021), S.16

Stütze verloren. Oft bleibt daher wenig Kapazität, um für die jugendlichen Kinder da zu sein.⁵⁰ Hinzu kommen mögliche finanzielle Belastungen durch den Wegfall eines Gehalts, welche das Familienleben beeinflussen können.⁵¹ Die Jugendlichen wiederum bemerken diese Belastung und sorgen sich um das verbliebene Elternteil. Sie versuchen ihm durch Fürsorge Unterstützung zu leisten und übernehmen häufig Verantwortung für andere Trauernde in ihrem Umfeld. So vernachlässigen sie die eigenen Bedürfnisse, was zu Überforderung führen kann. Die Fürsorge kann auch mit der Angst einhergehen, das andere Elternteil auch noch zu verlieren.⁵²

Beim Verlust eines Elternteils kann also eine Art Rollenwechsel beobachtet werden, bei welchem der/die Jugendliche vom Kind der Familie, um welches sich die Eltern sorgen, zu der Person wird, welche sich nun um das verbliebene Elternteil kümmert.

Tod eines Geschwisterkindes

Eine solche Rollenumkehr lässt sich auch beim Tod eines Geschwisterkindes beobachten. Denn der Tod des eigenen Kindes ruft bei den Eltern meist intensive und überwältigende Trauerreaktionen hervor. Um die Eltern nicht zusätzlich zu belasten, zeigen Geschwister häufig sehr angepasste Verhaltensweisen, trösten ihre Eltern und übernehmen viel Verantwortung im Alltag, welcher sich ohnehin stark verändert. Durch den tiefen Kummer der Eltern gehen die zurückgebliebenen Geschwister oft unter, auch weil die Anteilnahme des Umfeldes eher den Eltern gilt.⁵³ Der Verlust des eigenen Kindes stellt auch für die elterliche Partnerschaft eine große Herausforderung dar. Durch die Belastungssituation und unterschiedliche Trauerreaktionen können Konflikte entstehen, welche im schlimmsten Fall zur Trennung der Eltern führt. Geschwisterkinder haben daher häufig das Gefühl, neben dem Bruder oder der Schwester auch die Eltern verloren zu haben.⁵⁴ Dies wirkt zusätzlich destabilisierend für das sowieso schon fragile Sicherheitsgefühl aus.

Durch den Tod eines Geschwisterkindes ändern sich zudem die Rollen in der Familie. So werden überlebende Geschwister möglicherweise plötzlich zu Einzelkindern

⁵⁰ Vgl. Witt-Loers (2014), S.70f

⁵¹ Vgl. Ebd., S.80

⁵² Vgl. Haagen u.a. (2022), S.29

⁵³ Vgl. Witt-Loers (2022), S.131f

⁵⁴ Vgl. Holzschuh (2012), S.61

und müssen sich in dieser neuen Situation – allein mit den Eltern zu sein – einfinden. Diese Erfahrung kann auch eine Umdeutung der Beziehung zum verstorbenen Geschwisterteil bewirken.⁵⁵ Bei mehreren Geschwistern ändert sich durch den Tod eines Geschwisters die Geschwisterreihenfolge. Die neue Rolle des großen/kleinen/mittleren Geschwisters beinhaltet auch ein neues Verständnis von Aufgaben und Verantwortung. Zudem beeinflusst die Verlusterfahrung die Beziehung der überlebenden Geschwister untereinander. Häufig fühlen sie sich mehr verantwortlich füreinander, nehmen mehr Rücksicht, oder aber bevormunden ihre Geschwister, oft auch aus der Angst heraus, sie auch noch verlieren zu können.⁵⁶

Doch beim Tod eines Geschwisterkindes kommt noch eine weitere Dimension hinzu: Holzschuh beschreibt in seinem Artikel „Geschwister – zwischen Liebe und Konkurrenz“, dass Geschwister meist in einer ambivalenten Beziehung zueinander stehen. Zwar vereinen sie gemeinsame Lebensumstände und Geschichte, trotzdem weisen sie meist Unterschiede im Charakter auf. Hinzukommt eine scheinbar ständige Rivalität um die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern. Diese Rivalität endet mit dem Tod eines Geschwisters nicht. Denn durch den Tod verlagert sich zwangsläufig die Aufmerksamkeit auf das verstorbene Kind. So kann das Gefühl entstehen, dass die Eltern das verstorbene Kind mehr lieben als das Überlebende. Hinzukommt, dass sich – gerade ältere – Brüder und Schwestern häufig verantwortlich für ihre Geschwister fühlen und somit nach dem Tod derselben ein Schuldgefühl entwickeln, besonders nach einem Suizid. Auch die vorherige Konkurrenz der Geschwister kann nach dem Verlust zu derartigen Schuldgefühlen führen.⁵⁷ Häufig vergleichen sich Geschwister mit dem verstorbenen Bruder oder der verstorbenen Schwester, was meist zu einer Glorifizierung der Verstorbenen führt. Dadurch kann der Wunsch entstehen, die Rolle des Geschwisters einzunehmen, was eine Abwertung der eigenen Bedeutung zur Folge haben kann.⁵⁸

Gerade in der Zeit der Pubertät, in welcher die Identitätssuche eine zentrale Entwicklungsaufgabe darstellt, können sich solche Gedanken und Erfahrungen auch auf die spätere Identität und Persönlichkeit der Betroffenen auswirken. Wie dies

⁵⁵ Vgl. Witt-Loers (2022), S.119f

⁵⁶ Vgl. Ebd., S.120

⁵⁷ Vgl. Holzschuh (2012), S.59ff

⁵⁸ Vgl. Witt-Loers (2022), S.132

aussehen kann und welche weiteren Themen diesbezüglich häufig auftreten, wird im Folgenden untersucht.

2.1.3. Auswirkungen auf die Persönlichkeit

Dass der Verlust einer nahestehenden Person ein einschneidendes Erlebnis für Jugendliche darstellt, wurde in den vorherigen Kapiteln bereits deutlich. In diesem Kapitel möchte ich auf drei zentrale Themen eingehen, welche die Persönlichkeit der Betroffenen nachhaltig beeinflussen können. Diese Themen werden im Folgenden als Anhaltspunkte dienen, ob und wie das Pilgern als Methode diese aufgreifen kann, um so den Trauerprozess zu unterstützen. Zunächst wird daher das Thema Schuld beleuchtet, danach die häufig auftretende Frage nach dem Sinn und anschließend die Auswirkungen auf die Identität der Betroffenen, welche durchaus auch positiv sein können.

Schuld

Wie bereits mehrmals erwähnt, empfinden Angehörige häufig Schuld dem/der Verstorbenen gegenüber. Verstärkt wird dies bei einem Tod durch Suizid.⁵⁹ Dabei gibt es unterschiedliche Gründe für diese Schuldgefühle. Mucksch beschreibt in seinem Buch „Frieden schließen“, dass sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens auf unterschiedliche Art und Weise schuldig macht – er kann gar nicht anders.⁶⁰ Durch den Tod wird die Möglichkeit verwehrt, ein vorheriges Schuldverhältnis auszugleichen oder wiedergutzumachen.⁶¹ Gerade beim Verlust eines Familienmitgliedes entstehen so Schuldgefühle aufgrund vorheriger Konflikte oder nicht wahrgenommener Möglichkeiten, Zeit mit dem/der Verstorbenen zu verbringen oder für die Person zu sorgen.⁶² Hinzu kommt häufig die Annahme, man hätte den Tod der Person auf eine Art und Weise verhindern können. Gerade bei rätselhaften oder überwältigenden Todesfällen versuchen Betroffene durch die Frage nach der Schuld eine

⁵⁹ Vgl. Witt-Loers (2022), S.24

⁶⁰ Vgl. Mucksch (2017), S.19f

⁶¹ Vgl. Kast (2015), S.106

⁶² Vgl. Witt-Loers (2022), S.144

Erklärung für den Tod zu finden.⁶³ In diesem Zusammenhang kommt es auch vor, dass Trauernde die Schuld einer anderen Person im Umfeld zuschreiben. Da dies aber, wie gerade beschrieben, einen Erklärungsversuch darstellt und keinen Einfluss auf das Selbstbild hat, wird darauf nicht weiter eingegangen.⁶⁴ Schließlich fühlen sich Jugendliche häufig schuldig, dass sie – im Gegensatz zur verstorbenen Person – ihr Leben weiterleben dürfen und gar wieder Freude an ihrem Leben finden. Dies kann dazu führen, dass sie sich diese Lebensfreude nicht erlauben wollen. Daher kann es wichtig sein, sich mit dieser Schuld auseinanderzusetzen und einen Weg zu finden, sich damit auszusöhnen.⁶⁵ Für die spätere Diskussion lässt sich also die Schuldfrage als wichtiges Thema festhalten.

Sinnsuche

Dass Menschen Erlebtes strukturieren, gewichten und schließlich zu einer eigenen Lebensgeschichte formen, beschreibt Neimeyer als normalen Ablauf, welcher zur Persönlichkeitsbildung beiträgt. Daher ist es nachvollziehbar, dass ein erschütterndes Erlebnis – wie eben der Tod eines Familienmitglieds – diese sogenannte Selbstnarration in Frage stellt und zu einer Überarbeitung der eigenen Lebensgeschichte führen kann. So beginnt nach einem Verlust oft die Suche nach der Bedeutung des Geschehenen. Betroffene stellen sich Fragen, welche sowohl die Todesumstände als auch die übergeordnete Sinnhaftigkeit des Verlustes betreffen können. Gerade bei besonders traumatischen Todesumständen, wie bei Suizid oder einem tödlichen Unfall, tritt diese Sinnsuche umso häufiger auf. Je nachdem, ob diesen Fragen Raum gegeben wird oder sie sogar beantwortet werden, kann sich dies auf den Umgang mit dem Verlust und somit auf die Identitätsbildung auswirken.⁶⁶

Denn der bisherige Lebensentwurf und Vorstellungen vom Leben werden durch den Tod in Frage gestellt. Vieles muss neu strukturiert und definiert werden, was dazu führen kann, dass ein neues Bild von sich selbst und vom Leben entsteht.⁶⁷ Daher

⁶³ Vgl. Witt-Loers (2014), S.23

⁶⁴ Vgl. Kast (2015), S.73

⁶⁵ Vgl. Witt-Loers (2014), S.23f

⁶⁶ Vgl. Neimeyer (2014), S.63ff

⁶⁷ Vgl. Witt-Loers (2014), S.22

stellt auch die Bedeutungssuche ein mögliches Thema dar, welches im späteren Verlauf in die Überlegungen miteinbezogen werden kann.

Chancen der Verlusterfahrung für die Identitätsbildung

In den vorherigen Kapiteln wurden viele verschiedene Veränderungen und Herausforderungen erarbeitet, die eine Verlusterfahrung mit sich bringen kann. Dass ein solches Lebensereignis aber auch die Möglichkeit für persönliches Wachstum bietet, soll im Folgenden beleuchtet werden. Denn wenn Jugendliche es schaffen, die Krisensituation zu überstehen und eigenständig Lösungen zu finden (beziehungsweise mithilfe von Therapie oder anderer Unterstützung), können sie diese Erfahrungen und Strategien auch in anderen Lebenssituationen anwenden. Dies kann nicht nur das Selbstwirksamkeitsgefühl und Selbstvertrauen stärken: Jugendliche, die eine solche Erfahrung gemacht haben, entwickeln häufig eine gewisse Dankbarkeit für ihr Leben und wissen Familie und Beziehungen bewusst zu wertschätzen. Hinzukommt die Ausbildung von Empathie für andere Menschen in schwierigen Lebenslagen. All diese Erfahrungen kann die Resilienz der Jugendlichen stärken und sich positiv auf ihre Charakterbildung auswirken.⁶⁸

Diese positiven Auswirkungen zeigen, dass ein gesunder Umgang mit der Trauer nicht nur Negatives abwenden kann, sondern auch die Möglichkeit bietet, wertvolle Erfahrungen aus der Situation zu ziehen. Wie so ein gesunder Umgang mit Trauer aussehen kann und welche Ansätze es für die Begleitung von Trauernden Jugendlichen gibt, wird im Folgenden beschrieben.

2.2. Umgang mit der Trauer

Die vielfältigen Trauerreaktionen lassen den Schluss zu, dass auch die Bearbeitung und somit die Begleitung von Verlusterfahrungen sehr individuell sein können. Daher soll im Folgenden erarbeitet werden, welche Möglichkeiten es gibt, Trauerprozesse positiv zu beeinflussen. Hierzu werden zunächst zwei Modelle vorgestellt, welche Anhaltspunkte zum Verlauf von Trauerprozessen bieten sollen. Anschließend

⁶⁸ Vgl. Witt-Loers (2022), S.136ff

werden Schutzfaktoren für die Trauerarbeit dargestellt, sowie Handlungsvorschläge für begleitende Personen.

2.2.1. Phasenmodell nach Kast

Viele Modelle zur Beschreibung von Trauerprozessen werden in verschiedenen Phasen beschrieben: So haben Müller und Kolleg:innen in ihrem Handbuch „Trauerbegegnung und -begleitung“ vier sogenannte Werdeschritte ausgearbeitet, welche den dynamischen Prozess der Trauer widerspiegeln sollen.⁶⁹ Auch Bowlby hat bereits 1980⁷⁰ ein vierschrittiges Phasenmodell erarbeitet.⁷¹ Exemplarisch für ein solches Modell wird im Folgenden das Phasenmodell von Kast vorgestellt. Das Modell bezieht sich zwar nicht speziell auf Jugendliche, zur Veranschaulichung des Trauerprozesses ist es aber dennoch geeignet.

Kast beschäftigt sich vor allem mit den Träumen von trauernden Menschen und möchte zeigen, wie das Unterbewusstsein durch diese Träume Hilfestellung zur Trauerarbeit leistet.⁷² Als Hintergrund für ihr Modell dienen ihre eigenen Erfahrungen, gepaart mit Erkenntnissen aus der Trauerarbeit, vor allem von Bowlby und Parkes.⁷³ Dabei geht sie in vier Phasen vor, welche im Folgenden genauer erläutert werden.

Erste Phase: Nicht-wahrhaben-Wollen

Die erste Reaktion auf die Todesnachricht wird als eine Art Schockstarre beschrieben. Betroffene fühlen sich wie erstarrt und empfinden im ersten Moment gar nichts. Je nachdem wie unerwartet der Tod eintritt, kann diese Phase einige Stunden bis Wochen dauern. Wichtig ist hierbei, den Betroffenen zu verdeutlichen, dass die häufig erfahrene Emotionslosigkeit ganz normal ist und sie nicht gefühllos sind.

⁶⁹ Vgl. Müller u.a. (2014), S.25

⁷⁰ Erscheinungsjahr der Originalausgabe

⁷¹ Vgl. Bowlby (2006), S. 86

⁷² Vgl. Kast (2015), S.29

⁷³ Vgl. Ebd., S.67

sind. Kast schreibt diese Empfindungslosigkeit einem Verdrängungsmechanismus zu, welcher den Umgang mit solch überwältigend starken Gefühlen ermöglicht.⁷⁴

Zweite Phase: Aufbrechende Emotionen

Die zuvor verdrängten Emotionen brechen sich in der zweiten Phase Bahn. Wie oben bereits erwähnt, kann die Bandbreite der Gefühle groß sein. Kast nennt neben Wut, Trauer und Freude auch Zorn und Angst. Diese starken Gefühle stehen dabei im Wechsel mit einer Niedergeschlagenheit.⁷⁵ Auch die Schuldfrage ist in dieser Phase sehr präsent. Zum einen suchen Betroffene häufig eine:n Schuldige:n, welche:n sie für den Tod verantwortlich machen können. Dies hat die Funktion, der Hilflosigkeit und der Grausamkeit des Schicksals ein Gefühl von Kontrolle und Berechenbarkeit entgegenzusetzen. Zum anderen können auch eigenen Schuldgefühle aufgrund ungeklärter Probleme oder einem fehlenden Abschied auftreten. Diese Schuldgefühle können die Art und Dauer des Trauerprozesses beeinflussen.⁷⁶

Doch auch positive Gefühle und Dankbarkeit dafür, den verstorbenen Menschen überhaupt gekannt zu haben, sind Teil dieser Phase. All diese unterschiedlichen Gefühle müssen laut Kast ausgehalten werden, um alte Verhaltensmuster aufzubrechen und neue entstehen zu lassen.⁷⁷

Dritte Phase: Suchen und Sich-Trennen

Einen Widerstand gegen diese Veränderung zeigt sich in der darauffolgenden Phase. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass die Hinterbliebenen durch unterschiedliche Reize immer wieder an den/die Verstorbene:n erinnert werden. Das Unterbewusstsein sucht so nach vertrauten Merkmalen, wie Geräuschen oder körperliche Ähnlichkeiten, welche es mit der Person assoziiert. So kann für einen kurzen Moment das Gefühl entstehen, der/die Verstorbene sei noch am Leben. Doch auch die bewusste Suche nach Orten, Gewohnheiten und Tätigkeiten, welche mit der

⁷⁴ Vgl. Kast (2015), S.69f

⁷⁵ Vgl. Ebd., S.71

⁷⁶ Vgl. Ebd., S.73

⁷⁷ Vgl. Ebd., S.75f

verstorbenen Person verbunden sind, gehören dazu. Trauernde beschäftigen sich so mit dem verstorbenen Menschen, auch wenn mit jedem vermeintlichen Wiederfinden der Person ein erneuter Verlust einhergeht. Dieses wiederholte Suchen und Sich-Trennens beschreibt Kast als Vorbereitung dafür, den Verlust irgendwann akzeptieren zu können und ein Leben ohne den Verstorbenen zu führen.⁷⁸ Jedoch führt der stetige Blick in die Vergangenheit und die Suche nach altem Gewohntem auch dazu, dass der Vergleich zum eigenen Leben davor das aktuelle Leben als wenig lebenswert erscheinen lässt. Auch hier erleben Betroffene immer wieder Momente der Verzweiflung oder Depression, in welchen ein Gefühl der Perspektivlosigkeit entsteht. Doch je mehr die verschiedenen Emotionen Ausdruck bekommen, desto weniger intensiv wird das Suchen. Zudem verlagert sich die Suche vom Außen ins Innen, also vermehrt darauf, welche Spuren der/die Verstorbenen in der eigenen Persönlichkeit hinterlassen hat und welche Möglichkeiten sich nun auch neu ergeben können.⁷⁹

Vierte Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Gelingt diese Verlagerung, wird der/die Verstorbene zu einer Art *inneren Figur*. Er/Sie nimmt nicht mehr eine solch zentrale Rolle für die inneren Prozesse in Anspruch, der Verlust ist akzeptiert. In dieser Phase öffnen sich bei einem gelungenen Trauerprozess Möglichkeiten, neue Eigenschaften, Rollen und Lebensmuster zu entwickeln. Dies kann das Selbstvertrauen stärken und zu einer neuen Selbstständigkeit führen. Gelingt es allerdings nicht, den Fokus auf die eigene Person zulegen, kann dies dazu führen, dass Trauernde sich immer mehr Eigenschaften der/des Verstorbenen aneignen. Diese Übernahme von Persönlichkeitsmerkmalen verhindert dann einen neuen Welt- und Selbstbezug.⁸⁰

Doch auch bei einem gelungenen Trauerprozess gehören Rückfälle in vorherige Trauerphasen zum Prozess dazu. Betroffene reagieren häufig sensibel auf weitere Verluste in ihrem Leben. Diese können sie wieder in die vorherige Trauersituation zurückwerfen und fordern ein erneutes Durchlaufen der verschiedenen

⁷⁸ Vgl. Kast (2015), S.76

⁷⁹ Vgl. Ebd., S.80

⁸⁰ Vgl. Ebd., S.81ff

Trauerphasen, allerdings meist in abgeschwächter Form. Daher ist es wichtig, dass Trauernde lernen, dass diese Rückfälle immer wieder auftreten können und die Möglichkeit bieten, die Verlusterfahrung erneut aufzuarbeiten.⁸¹

Phasenmodelle wie dieses geben Aufschluss darüber, welche Schritte es in einem Trauerprozess geben kann. Doch Kast beschreibt selbst, dass während den Phasen immer wieder Rückschritte möglich sind. Witt-Loers merkt ebenfalls an, dass der Trauerprozess von Jugendlichen in Phasen abläuft, diese aber weniger klar voneinander trennbar sind⁸² und auch die „Yale Bereavement Study“ aus dem Jahr 2007 stellt fest, dass sich die Symptome der einzelnen Phasen überlappen können.⁸³ Ein Modell, welches Trauer als dynamischen Prozess aufgreift, ist das Duale-Prozessmodell, welches im Folgenden vorgestellt wird.

2.2.2. Das duale Prozessmodell der Trauerbewältigung

In Abgrenzung zu den Phasenmodellen, welche die Auflösung der Trauer als Ziel des Trauerprozesses sehen, vertreten modernere Modelle häufig den Standpunkt, dass sich Betroffene nicht von dem/der Verstorbenen lösen müssen, sondern die Beziehung zu ihm/ihr neu definieren und an die Situation anpassen müssen. Daher ist dieser dynamische Prozess ein Wechsel zwischen Realisierungs- und Beziehungsarbeit.⁸⁴

Das duale Prozessmodell (DPM) der Trauerbewältigung (im Folgenden nur noch duales Prozessmodell) nach Stroebe und Schut (1999) (siehe Anhang 1) greift dies auf. Das Modell geht davon aus, dass Trauerarbeit durch Alltagserfahrungen passiert und zwischen der Verlustbewältigung und den Wiederherstellungsaufgaben schwankt. Die *Verlustorientierten Erfahrungen* sind dabei solche, die direkt etwas mit dem Verlust des Verstorbenen zu tun haben, wie ein Friedhofsbesuch oder die Beschäftigung mit sich aufdrängenden Gedanken. *Wiederherstellungsorientierte Erfahrungen* sind dagegen solche, welche die Bewältigung der Veränderungen im Leben der Hinterbliebenen anregen, also beispielsweise das Ablenken von der Trauer oder die Übernahme von Aufgaben, welche zuvor die verstorbene Person

⁸¹ Vgl. Kast (2015), S.83f

⁸² Vgl. Witt-Loers (2022), S.135

⁸³ Vgl. Wagner (2016), S.250

⁸⁴ Vgl. Bobillier (2022), S.48

übernommen hatte. Beide Dimensionen sind hierbei zentral für einen erfolgreichen Trauerprozess. Für die Trauerarbeit ist es daher wichtig, eine Balance zwischen der Trauerarbeit und aktiven Zuwendungsaufgaben zu finden.⁸⁵ Es geht in diesem Modell also nicht darum, Traueraufgaben nacheinander abzuarbeiten, sondern zwischen der Verlustbewältigung und den Wiederherstellungsaufgaben zu *oszillieren*. Es entsteht ein *dynamischer Regulierungsprozess* zwischen Konfrontation und Vermeidung der Trauer.⁸⁶ Fehlt dieser Wechsel und verharren Trauernde zu lange bei einem der beiden beschriebenen Pole, kann dies laut Stroebe und Kollegin zur Entwicklung von Störungen führen. Zwar kann die Gewichtung der einzelnen Bereiche bei jedem Menschen durchaus unterschiedlich ausfallen, ein zu starker Fokus auf den Verlust – durch das Klammern an den/die Verstorbene:n – oder auf die Wiederherstellung des alltäglichen Lebens – durch die Vermeidung der Trauer – behindert aber den Trauerprozess.⁸⁷

Bobillier setzt in ihrem Buch „Trauernde Kinder und Jugendliche psychologisch begleiten“ das duale Prozessmodell in den Zusammenhang mit der Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen und ihren Familien. Sie hebt hervor, dass die Betrachtung der Trauer als dynamischer Prozess den Vorstellungen kindlicher Trauer näherkommt, als beispielsweise ein Phasenmodell. Aber auch für Jugendliche und Erwachsene könne diese Sichtweise zu mehr Verständnis und Akzeptanz für unterschiedliche Arten der Trauer führen. So werden auch Momente der Freude und der Leichtigkeit als Teil des Trauerprozesses normalisiert.⁸⁸

2.2.3. Schutzfaktoren für die Trauerarbeit

Die Veranschaulichung von Trauerprozessen durch solche Modelle kann gerade für die Psychoedukation von jugendlichen Trauernden und ihrem Umfeld hilfreich sein. In der Fachliteratur wird immer wieder erwähnt, wie wichtig es ist, Jugendliche über mögliche Trauerreaktionen aufzuklären und zu verdeutlichen, dass alle Gefühle und Reaktionen in der Anfangsphase normal sind.⁸⁹ Denn wie zuvor beschrieben,

⁸⁵ Vgl. Stroebe u.a. (2014), S.28f

⁸⁶ Vgl. Bobillier (2022), S.50

⁸⁷ Vgl. Stroebe u.a. (2014), S.32

⁸⁸ Vgl. Bobillier (2022), S.51f

⁸⁹ Vgl. Bobillier (2022), S.45; Witt-Loers (2022), S.46

kann eine Abwertung der Trauerreaktion zu Verdrängung oder Schuldgefühlen führen (siehe Kapitel II.2.1.2.). Die Normalisierung der Trauerreaktionen hat jedoch ihre Grenze, wenn es sich um selbst- oder fremdverletzendes Verhalten handelt, wie eine Essstörung oder aggressives Verhalten.⁹⁰

Witt-Loers nennt im Zusammenhang mit der Begleitung von Geschwisterkindern verstorbener Kinder und Jugendlicher zudem eine Ressourcenorientierung als zentral. So sollen bereits vorhandene Schutzfaktoren und Ressourcen identifiziert und verstärkt werden, sowie neue Unterstützungsmöglichkeiten erschlossen werden. Faktoren, die einen positiven Umgang fördern können, sind demnach beispielsweise sichere Beziehungen innerhalb der Familie und ein guter, wertschätzender Umgang miteinander, sowie vorhandene Bewältigungsstrategien, soziale Kompetenz, ein starkes Selbstwertgefühl und Gesundheit. Hinzu kommen Faktoren wie Alltagsstrukturen und Ernährung, (ökonomische) Sicherheit und Schutz, oder ein soziales Netzwerk und kulturelle/spirituelle Ressourcen.⁹¹ Hier könnte man noch viele weitere Faktoren aufzählen, die Essenz bleibt: begünstigende Faktoren können sehr vielfältig aussehen.

Einen Aspekt, den ich hier genauer herausheben möchte, ist das Pflegen einer gesunden Beziehung zur verstorbenen Person. Wie auch schon das duale Prozessmodell zeigt, muss die Beziehung nicht aufgelöst werden, sondern findet lediglich eine neue Form. Denn eine gelebte Erinnerungsarbeit kann die hinterbliebenen Jugendlichen stärken und positive Gefühle wie Liebe und Mitgefühl hervorrufen. Die Person bekommt einen neuen Platz im Leben der Hinterbliebenen, was sich auch physisch z.B. in Form einer Gedenkstätte zeigen kann.⁹² Gerade für Jugendliche kann eine Auseinandersetzung mit den Eigenschaften des verstorbenen Familienmitglieds bei der Suche nach Identität unterstützen und ein Verbundenheitsgefühl schaffen.⁹³ Dies geschieht beispielsweise auch durch Rituale oder symbolhafte Handlungen, welche ein solches Verbundenheitsgefühl zur verstorbenen Person herstellen können und dabei helfen, die Bindung zu ihr aufrechtzuerhalten. Durch das aktive Gestalten der Rituale kann zudem dem Ohnmachtsgefühl entgegengewirkt werden,

⁹⁰ Vgl. Bobillier (2022), S.45

⁹¹ Vgl. Witt-Loers (2022), S.46

⁹² Vgl. Bobillier (2022), S.68

⁹³ Vgl. Ebd., S.69

welches viele Hinterbliebene kennen. Die Trauer findet einen Ausdruck und kann somit besser reguliert werden. Rituale können zum einen den Abschied von der Person gestalten und zum anderen die Möglichkeit bieten, dem/der Verstorbenen einen Platz in der veränderten Lebenswelt zu geben.⁹⁴

All diese förderlichen Faktoren zeigen erneut, wie vielfältig Trauerprozesse ablaufen können und gleichzeitig, dass die Begegnung und Begleitung von Trauernden sehr individuell ausfallen muss. Daher scheint es auch keine Art „Leitfaden der Trauerbegleitung“ zu geben, sondern eher Haltungsempfehlungen für Trauerbegleitende, welche der Komplexität des Themas eher gerecht werden. Diese werden im Folgenden vorgestellt.

2.2.4. Professionelle Haltungsempfehlungen für die Begleitung jugendlicher Trauernder

So konstatieren Müller und Kolleg:innen, dass für die Begleitung Trauernder eine gewisse Grundhaltung vonnöten ist, welche „in aufgeschlossener und respektvoll-wertschätzender Weise die Zerbrechlichkeit und Ausgesetztheit menschlichen Lebens ernst- und annimmt sowie gleichzeitig die Bereitschaft in sich trägt, die Trauernde so zu sehen und anzunehmen, wie sie ist“⁹⁵. Es geht also darum, den natürlichen Trauerprozess geschehen zu lassen und den Schmerz des Verlustes anzuerkennen.⁹⁶ Denn ein Verkürzen oder Abmildern der Trauer ist durch die Begleitung ohnehin nicht möglich. Der Schmerz des Verlustes kann nicht weggetröstet werden. Durch die Akzeptanz der Situation und die Bestätigung der Gefühle können Betroffene aber dennoch Unterstützung finden. So müssen sie keine Energie aufbringen, um sich für ihre Situation zu rechtfertigen oder ihr Leid zu beweisen, sondern können diese Kraft in ihre Trauerarbeit stecken. Die Validierung des Schmerzes bringt Beruhigung mit sich.⁹⁷

Die Begleitung von Trauernden sollte grundlegend von Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Offenheit, Empathie, Verständnis und Wertschätzung geprägt sein. Aber auch kommunikative Kompetenzen und eigene Lebenserfahrung, wie die Fähigkeit zu

⁹⁴ Vgl. Witt-Loers u.a. (2013), S.172

⁹⁵ Müller u.a. (2019), S.12

⁹⁶ Vgl. Ebd.

⁹⁷ Vgl. Müller u.a. (2014), S.105f

Schweigen und mit dem eigenen Leid umzugehen, sind zentral. Durch die Haltung der Begleitenden Person soll die trauernde Person den Raum haben, ihre Trauer auszudrücken und Gefühle und Erlebtes einzuordnen.⁹⁸ Dazu gehört auch, dass Begleitende die vielen tiefen und oft schmerzhaften Gefühle von Ohnmacht und Verzweiflung des/der Trauernden aushalten müssen und sich nicht dazu verleiten lassen, diese Gefühle auszureden oder zu vertrösten.⁹⁹

Gerade Jugendliche wünschen sich, in ihrer Trauer ernstgenommen zu werden.¹⁰⁰ Besonders, wenn sie ungewöhnliche Trauerreaktionen zeigen, sollten diese nicht bewertet, sondern genauso angenommen werden. Wie bereits beschrieben, gehen Jugendliche häufig unter und werden in ihrer Trauer weniger gesehen. Daher ist es wichtig, Gesprächsangebote zu machen, auch wenn diese nicht angenommen werden. Auch Suizidgedanken und Schuldgefühle sollten ernstgenommen und mit dem/der Jugendlichen besprochen werden.¹⁰¹

Verdrängen Jugendliche ihre Trauer, kann es hilfreich sein ihnen zu verdeutlichen, dass sie die Trauer nicht auflösen können. Im gleichen Zuge kann man ihnen aufzeigen, wie sie ihrer Trauer aktiv begegnen können, um ihr nicht willkürlich ausgesetzt zu sein. Dabei geht es nicht darum, Trauernde in die Trauer zu drängen, sondern lediglich darum zu verhindern, dass Betroffene glauben, sie könnten ihre Trauer auflösen, indem sie nur schnell genug zum Alltag zurückkehren.¹⁰² Diesem Versuch liegt häufig eine Angst vor heftigen Gefühlen zugrunde, die mit der Trauer einhergehen. Das Verdrängen bedrohlicher Situationen ist eine Überlebensstrategie und kann Menschen helfen, Krisen zu bewältigen.¹⁰³ Folgen der langfristigen Verdrängung von Trauer wurden bereits in vorherigen Kapiteln beschrieben.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Begleitung jugendlicher Trauernder eines hohen Maßes an Einfühlungs- und Anpassungsvermögen bedarf. Das Akzeptieren ihrer individuellen Trauerreaktionen scheint genauso wichtig, wie die aktive Begleitung durch Psychoedukation und Gesprächsangebote.

⁹⁸ Vgl. Müller u.a. (2019), S.12

⁹⁹ Vgl. Müller u.a. (2014), S.107

¹⁰⁰ Vgl. Witt-Loers (2014), S.52

¹⁰¹ Vgl. Bobillier (2022), S.45

¹⁰² Vgl. Müller u.a. (2014), S.122

¹⁰³ Vgl. Ebd., S.120

III. Pilgern als mögliche Methode der Trauerbegleitung

Neben der Begleitung von jugendlichen Trauernden, steht als zweite Komponente der Forschungsfrage das Pilgern als sozialpädagogische Methode. Der Begriff des Pilgerns kann aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden. Zum einen ist er Ausdruck für die religiöse Praxis, bei welcher sich Gläubige zu wichtigen Örtlichkeiten ihrer Religion aufmachen. So versprachen sich christliche Pilger:innen im Mittelalter durch den Besuch von Heiligengräbern die Vergebung ihrer Sünden. Im Islam stellt die Reise nach Mekka eine Pflicht dar, welche Gläubige mindestens einmal im Leben erfüllen müssen und auch im Hinduismus und Buddhismus gibt es Pilgerorte, wie den Berg Kailash.¹⁰⁴ Heutzutage hat sich das Pilgern jedoch teilweise aus diesem religiösen Kontext gelöst. Für viele Pilgernde stehen heute eher die Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund. Einige nutzen das Pilgern auch als Bewältigungsstrategie zur Bearbeitung persönlicher Krisen.¹⁰⁵

Das Potential des Pilgerns wurde bereits für andere Bereiche der sozialen Arbeit entdeckt. So hat beispielsweise die Sächsische Jugendstiftung das Projekt „Zwischen den Zeiten“ ins Leben gerufen. Diese fünftägige Maßnahme richtet sich an jugendliche Straftäter:innen, welche auf dem Pilgerweg richterlich veranlasste Arbeitsstunden oder einen sozialen Trainingskurs absolvieren können.¹⁰⁶ Hintergrund hierfür ist die Kritik an fehlenden pädagogischen Rahmenbedingungen für Maßnahmen im Bereich der Jugendgerichtshilfe. Durch den Pilgerweg sollen die Jugendlichen aus ihren bisherigen Lebenssituationen herausgenommen werden und so mithilfe von pädagogischer Anleitung neue Perspektiven für ihr weiteres Leben gewinnen können.¹⁰⁷

Da der Begriff des Pilgerns vielfältig sein kann und kein feststehender Begriff in der wissenschaftlichen Arbeit ist, wird im Folgenden anhand vier zentraler Merkmale untersucht, ob und wie das Pilgern bei der Trauerbegleitung helfen kann. Diese Merkmale sind Erfahrungen in der Natur und Gruppe, Bewegung und Spiritualität.

¹⁰⁴ Vgl. Rilling (2013), S.15f

¹⁰⁵ Vgl. Sächsische Jugendstiftung (2019), S.78

¹⁰⁶ Vgl. Ebd., S.38

¹⁰⁷ Vgl. Ebd., S.39f

Ich verwende hier den Begriff der Spiritualität, da ich nicht voraussetzen kann, dass die Teilnehmenden religiös sind. Ich möchte hier auf Bucher verweisen, welcher für einen breiten Spiritualitätsbegriff plädiert, dessen „Kern Verbundenheit ist, zum einen horizontal mit der sozialen Mitwelt, der Natur und dem Kosmos, zum anderen vertikal mit einem den Menschen übersteigenden, alles umgreifenden Letztgültigen, Geistigen, Heiligen, für viele nach wie vor Gott“¹⁰⁸. Diese Definition schließt religiöse Erfahrungen mit ein und lässt dennoch Raum für Spiritualität außerhalb von religionsgebundenen Gottesvorstellungen. Da im Folgenden ein Konzept für das Pilgern in einer Gruppe jugendlicher Trauernder erarbeitet werden soll, wird die Gruppenerfahrung als ein zentrales Element mit aufgegriffen.

1. Durch Naturerfahrungen

Gebhard beschreibt in seinem Buch „Kind und Natur“, dass sich eine intakte und vielfältige äußere Natur positiv auf das psychische Befinden auswirkt.¹⁰⁹ So können Naturerfahrungen stressreduzierend wirken und einen Rahmen zur Reflexion bieten, durch den Gedanken strukturiert und Probleme bearbeitet werden können. Zudem können negative Gefühle wie Angst oder Ärger durch positive Erfahrungen in der Natur ausgeglichen werden.¹¹⁰ Allein das Aufhalten in der Natur kann gerade bei Ängsten, Stress und Depressionen positive Effekte auf die Gesundheit haben.¹¹¹ Doch nicht nur die psychische Gesundheit kann durch die Natur positiv beeinflusst werden: Patienten genesen besser, wenn ihr Zimmer im Krankenhaus einen Ausblick ins Grüne gewährt.¹¹² Witt-Loers nennt die Natur zudem als Möglichkeit, aktiv Trauer aufzuarbeiten¹¹³.

Dass sich Naturerfahrungen wesentlich auf die psychische Befindlichkeit auswirken können, begründet Gebhard mit der Annahme, dass sich das innere und äußere Erleben eines Menschen immer gegenseitig beeinflusst und nicht voneinander trennbar ist. Die äußere Natur bietet eine Art Symbolvorrat, welcher die Möglichkeit

¹⁰⁸ Bucher (2014), S.69

¹⁰⁹ Vgl. Gebhard (2013), S.39

¹¹⁰ Vgl. Ebd., S.109f

¹¹¹ Vgl. Knümann (2019), S.45

¹¹² Vgl. Michl (2020), S.72

¹¹³ Vgl. Witt-Loers (2022), S.133

bietet Dinge zu spiegeln, die sich im Inneren der Person abspielen. Denn Menschen finden sich in der Natur wieder und können so zu einer Selbsterkundung angestoßen werden, die es ihnen ermöglicht, neue Zugänge zu Aspekten innerer Prozesse zu erlangen.¹¹⁴ Symbole helfen dabei, Sinnstrukturen aufzubauen, weswegen sich ein Reichtum an symbolischen Bildern positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Ein Beispiel für ein solches Bild ist der Wald als eigener Organismus. In ihm findet sich Leben, aber auch Tod und Verfall, was eine Analogie zum menschlichen Leben darstellt. Die meisten Menschen gehen gerne in den Wald, denn er vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit und die Individualität der Bäume und Pflanzen laden dazu ein, ihnen eine gewisse Bedeutung zuzusprechen. Man kann im Wald allein mit sich und seinen Gedanken sein, sich aber auch von der Umwelt beeinflussen lassen und ins Schwelgen kommen. Dies kann identitätsstiftend wirken. Doch der Wald kann auch negative Assoziationen von Bedrohlichkeit, beispielsweise aus Märchen, hervorrufen. Gebhard stellt heraus, dass gerade diese Ambivalenz symbolisch für die Widersprüchlichkeit psychischer Zustände gesehen werden kann, und daher besonders geeignet für die Analyse der eigenen inneren Prozesse ist.¹¹⁵ So bietet die Natur beispielsweise viele verschiedene Sinnzusammenhänge, welche bei der persönlichen Sinnsuche inspirierend sein können.¹¹⁶

Auch die Erlebnispädagogik erkennt das Potential der Symbole und Metaphern. Michl beschreibt Metaphern als Übertragung. Beim metaphorischen Lernen sollen prägende Bilder, Symbole, Phantasien oder Redewendungen Lernprozesse anstoßen, in dem sie durch Erfahrungen eine Bedeutung für das Individuum bekommen. Entsteht eine Parallele zwischen dem Erlebten und dem alltäglichen Leben der Teilnehmenden, nennt man dies *Isomorphie*. Diese Parallelen können die Übertragung des Gelernten in den Alltag erleichtern. Das metaphorische Lernen kann in die Tiefenschichten der Personen wirken und so nachhaltig Veränderungen anstoßen.¹¹⁷ Die deutsche Sprache bietet hierzu viele Natur-Metaphern, welche starke innere Bilder erzeugen können.¹¹⁸ Auch der oben beschriebene Symbolvorrat der Natur ist

¹¹⁴ Vgl. Gebhard (2013), S.38

¹¹⁵ Vgl. Ebd., S.113

¹¹⁶ Vgl. Weber u.a. (2022), S.26

¹¹⁷ Vgl. Michl (2020), S.70f

¹¹⁸ Vgl. Knümann (2019), S.23

ein nahrhafter Boden für solche Metaphern. Diese können nämlich sowohl aus der Umgebung als auch aus der Sprache gezogen werden. So können Geländeeigenschaften, wie Flüsse, Berge, oder Sümpfe, durch unbewusste Assoziationen eine Bedeutung erlangen. Der Fluss wird zum Lebensfluss, der Berg zur Herausforderung und sein Gipfel zur Verkörperung des Ziels. Der Sumpf wird zum Symbol einer scheinbar ausweglosen Situation, aus welcher man trotzdem herausfinden kann. Sprachliche Metaphern werden aus Sprichwörtern oder Redewendungen abgeleitet. So kann beim Klettersport erfahren werden, wie es sich anfühlt, „keinen Boden unter den Füßen“ zu haben oder „in den Seilen zu hängen“. Daraufhin können Alltagssituationen gesucht werden, in welchen sich die Person ähnlich fühlt.¹¹⁹ Solche Metaphern und isomorphe Erfahrungen können also den Zugang zu tieferliegenden Themen eröffnen. Für das Pilgern bietet sich zudem besonders die Metapher des (Lebens-)Wegs an, mit all seinen Kurven, Umwegen, Höhen und Tiefen. Der innere und der äußere Weg bilden eine Analogie und so können Zusammenhänge für die Entdeckung des inneren Weges gefunden werden. Der Weg kann in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft führen, um aus diesen Erfahrungen einen Kurs für das weitere Vorgehen und die Zukunft der Person zu finden.¹²⁰ Hierbei findet schon der Bewegungsaspekt einen Anklang, welcher im Folgenden noch genauer beschrieben werden soll.

2. Durch körperliche Betätigung

Auch Bewegung kann positive Auswirkungen auf die menschliche Psyche haben. So werden bei körperlichem Training Hormone ausgeschüttet, die für das Wohlbefinden und die Weiterentwicklung zentral sind. Außerdem kann der Umgang mit psychischen Belastungen durch Sport positiv beeinflusst werden.¹²¹ Denn durch Bewegung werden sowohl Stresshormone abgebaut, als auch Glückshormone ausgeschüttet.¹²² Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2010¹²³, welche 73 Studien zum Zusammenhang zwischen Bewegung und psychischer Gesundheit von Kindern und

¹¹⁹ Vgl. Michl (2020), S.78f

¹²⁰ Vgl. Weber u.a. (2022), S.23

¹²¹ Vgl. Heckmair u.a. (2012), S. 82f

¹²² Vgl. Weber u.a. (2022), S.52

¹²³ Veröffentlicht 2011

Jugendlichen untersucht hat, konnte zeigen, dass durch eine Aktivitätssteigerung Depressionen, Ängste und psychologische Belastungen sowie emotionale Störungen signifikant verringert werden konnten. Zudem wirkt sie sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus.¹²⁴ Zwar berücksichtigen diese Studien nicht explizit die Trauersituation, dennoch geben sie Hinweise darauf, wie sich Bewegung generell auf die psychische Verfassung und auf Begleitsymptome von Trauer auswirken.

Weber und Kollegin beschreiben in ihrem Buch „Beratung in Bewegung“, wie sich Bewegung auf das Denken auswirkt. Hierzu betrachten sie drei Fähigkeiten, welche wichtig für Beratungsprozesse sind: Kreativität, Erinnerungsvermögen und Merkfähigkeit. So führt körperliche Aktivität zu einer erhöhten Kreativität und wirkt sich zudem positiv auf die Stimmung aus. Beides trägt zu Heilungs-, Entwicklungs- und Lösungsprozessen bei.¹²⁵ Für die biografische Arbeit kann das Gehen helfen, gewohnte Gedankenwege zu verlassen und Erinnerungen nachzuspüren. Man begibt sich auf einen *Erinnerungspfad* und der Gedankenfluss wird durch das Gehen ebenfalls in Bewegung gehalten. Dabei passen Betroffene häufig ihre Laufgeschwindigkeit an ihren inneren Prozess an. So können sie sich verlangsamen oder gar stehenbleiben, wenn sie auf eine besondere Entdeckung stoßen.¹²⁶ Durch die körperliche Aktivität wird das Gehirn zudem mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die so ausgeprägtere Wachheit trägt auch zu einer höheren Lern- und Merkfähigkeit bei. Forschung gibt es hierbei vor allem zu Lernübungen, wie dem Lernen von Vokabeln. Die Autor:innen sind aber überzeugt, dass dies auch für persönliche Lernprozesse gilt. Hinzukommt, dass auch die Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit der begleitenden Person verbessert wird, was sich positiv auf die Beratungsbeziehung auswirken kann.¹²⁷ Besonders vor dem Hintergrund, dass Jugendliche häufig nicht wissen, wie sie mit ihrer Trauer umgehen sollen, scheinen diese Effekte von Bewegung hilfreich für die Trauerbegleitung, da neue Räume zur Reflexion geöffnet werden und neue Lösungswege gefunden werden können.

¹²⁴ Vgl. Ahn u.a. (2011), S.393

¹²⁵ Vgl. Weber u.a. (2022), S.56f

¹²⁶ Vgl. Ebd., S.61f

¹²⁷ Vgl. Ebd., S.70f

3. Durch Gruppenerfahrung und Begleitung

In der Literatur wird immer wieder erwähnt, wie hilfreich ein Austausch mit anderen Betroffenen für den Umgang mit der eigenen Trauer sein kann. Denn die Erfahrung, dass andere die eigene Situation teilen, kann tröstlich sein.¹²⁸ Mangler, die mit achtzehn ihre jüngere Schwester verloren hat, beschreibt in ihrem Artikel „Meine Schulzeit ‚danach‘“, wie ihr der Austausch mit anderen Trauernden geholfen hat. So hat ihr das Wissen um die gemeinsame Vorerfahrung vereinfacht, ihre Gefühle vor anderen Trauernden zu äußern, denn sie musste sich nicht erklären. Auch verschwand ihr schlechtes Gewissen in dieser Gruppe, auch mal Freude zu zeigen.¹²⁹

Wie oben bereits beschrieben, gewinnt das außerfamiliäre Umfeld in der Jugendphase zunehmend an Bedeutung und Jugendliche wollen ihre Probleme auch dort lösen. Da aber die eigene Peer-Group die Probleme der Jugendlichen meist nicht nachvollziehen können, fühlen sie sich mit ihrer Trauer häufig allein (siehe Kapitel II.2.1.2.). Daher ist es für Jugendliche besonders wichtig, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, die ähnliches erlebt haben und somit echtes Verständnis füreinander zeigen können. Zwar fällt es Jugendlichen anfangs häufig schwer, sich dieser neuen Situation zu öffnen – gelingt es aber, diese Vorbehalte zu überwinden und merken die Jugendlichen, dass sie in der Gruppe mit allen ihren unterschiedlichen Reaktionen und Besonderheiten akzeptiert werden, kann der Austausch den Jugendlichen von hohem Nutzen sein. Denn häufig können sie in diesem geschützten Rahmen besonders frei und klar schildern, was in ihnen vorgeht.¹³⁰

Durch den gemeinsamen Weg mit einem gemeinsamen Ziel kann beim Pilgern zudem ein Gemeinschaftsgefühl entstehen, welches die Teilnehmenden stärken kann. Denn durch den wortwörtlichen Aufbruch in etwas Neues muss Altes zurückgelassen werden und dies funktioniert am besten mit anderen zusammen.¹³¹ Die Gruppe wandelt in einer Art *Mikrowelt*, die ganz anders als die Alltagswelt ist.¹³² Dies kann auch zu Konflikten führen, denn die einzelnen Personen haben unterschiedliche Bedürfnisse, welche aufeinander abgestimmt werden müssen. Gelingt ein

¹²⁸ Vgl. Holzschuh (2012), S.62

¹²⁹ Vgl. Mangler (2012), S.33

¹³⁰ Vgl. Traut (2014), S.369f

¹³¹ Vgl. Rilling (2013), S.46

¹³² Vgl. Martin (2012), S.164

solcher Gruppenfindungsprozess, kann die Gruppe aber eine Unterstützung darstellen.¹³³ Dieser Faktor scheint nochmal bedeutsamer, wenn man bedenkt, mit welchen Erwartungen und Pflichtgefühlen die Jugendlichen in ihrem Alltag konfrontiert sind (siehe Kapitel II.2.1.2.). In der Gruppe können sie sich aus diesen Kontexten lösen und sich somit auf ihre Trauer konzentrieren ohne das Gefühl zu haben, sich um andere sorgen oder eine bestimmte Trauerreaktion zeigen zu müssen.

4. Durch Spiritualität

Eine weitere Möglichkeit, Gemeinschaft zu erfahren, ist durch Spiritualität. Gemeinsame spirituelle oder religiöse Praxis und gleiche Überzeugungen kann eine starke Bindung zwischen Menschen erzeugen und sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken.¹³⁴ Zudem kann Spiritualität sinnstiftend sein, was wiederum Depressionen, Paranoia und Stress vorbeugen kann.¹³⁵ Gerade nach dem Tod einer nahestehenden Person können religiöse/spirituelle Überzeugungen den Umgang mit dem Verlust erleichtern, sowie Schuldgefühle und Depressivität vermindern. Ein starker Glaube gilt als einer der Faktoren, der Stress in extremen Lebenslagen abmildern kann. Je nach Todesumständen können die Auswirkungen jedoch unterschiedlich sein. So zeigten Untersuchungen, dass Angehörige von Mordopfern keinen positiven Effekt durch Spiritualität erlangen konnten und nach einem Suizid geraten spirituellen Überzeugungen häufig ins Wanken.¹³⁶ Generell kann der Verlust einer nahestehenden Person die eigenen Überzeugungen in Frage stellen. Trauernde beschäftigt der Sinn des Leides und die Frage, wie es nach dem Tod weitergeht. Dieser Prozess muss nicht zu einem Abwenden von Spiritualität oder Religion führen, sondern ist eher als Neuverortung im Glauben zu verstehen, welche sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken kann. Denn gerade durch die Auseinandersetzung mit solch existentiellen Fragen liegt in jeder Trauer etwas Spirituelles. Daher ist es hilfreich, wenn Trauerbegleitende sich selbst mit geistlich spirituellen Fragen und Themen auseinandersetzen, um dem/der Trauernden bei der Suche nach

¹³³ Vgl. Martin (2012), S.166

¹³⁴ Vgl. Bucher (2014), S.149

¹³⁵ Vgl. Ebd., S.148

¹³⁶ Vgl. Ebd., S.153

Antworten auf solche Fragen helfen zu können.¹³⁷ Auch Witt-Loers nennt Glaube und Spiritualität als Ressource nach einem Verlust.¹³⁸ Auf dem Pilgerweg gibt es vielerlei Möglichkeiten für spirituelle Impulse, sei es durch die Erfahrung in der Gruppe, in der Natur, durch Gespräche mit anderen Pilger:innen oder die generelle religiöse Prägung dieses Weges. Unterstützt werden kann dies zudem durch gemeinsam Rituale.

Nun wurden bereits einige Aspekte erarbeitet, wie das Pilgern durch diese vier Dimensionen einen positiven Beitrag zur Trauerarbeit leisten kann. Im Folgenden soll – auch unter Berücksichtigung von anderen generellen Faktoren – untersucht werden, inwieweit sie für die Trauerarbeit wirklich geeignet sind und wo mögliche Grenzen liegen.

IV. Diskussion über Chancen und Grenzen des Pilgerns als Methode zur Trauerbegleitung von Jugendlichen

Das Pilgern scheint viele Möglichkeiten zu bieten, die Jugendliche für einen positiven Trauerprozess nutzen können. So bewegt man sich beim Pilgern den ganzen Tag über in der Natur. Durch die reizarme Umgebung können trauerbedingte Stresssymptome verringert werden und die Deutungsvielfalt der Natur kann dabei helfen Parallelen und Symbole für die eigenen Lebenssituation zu finden, was bei der Bearbeitung der Trauer helfen kann. Auch die Sinnsuche und die Suche nach einer eigenen, neuen Identität kann durch dieses metaphorische Lernen unterstützt werden. Aber auch durch das Gehen können diese Prozesse unterstützt werden, denn durch die Bewegung und eine erhöhte Versorgung des Gehirns werden kreative (Lern-)Prozesse angeregt. Zudem verbessert die Bewegung an der frischen Luft die Stimmung und kann komorbiden psychischen Erkrankungen entgegenwirken. Pilgernde sind selten allein. Auf dem Weg begegnet man vielen Menschen, welche auf dem gleichen Weg sind und in der eigenen Pilgergruppe können sich Jugendliche mit Gleichaltrigen austauschen, welche ähnliche Erfahrung wie sie selbst gemacht haben. Dieser Austausch – auch im Wechsel mit der Zeit alleine und der Begleitung durch

¹³⁷ Vgl. Müller u.a. (2014), S.150f

¹³⁸ Vgl. Witt-Loers (2022), S.47

pädagogische Fachkräfte – kann sehr wohltuend für die Jugendlichen sein, denn sie müssen keine Angst haben, dass ihre Trauerreaktionen verurteilt werden und können sich ganz auf sich konzentrieren. Auch ihr alltägliches Umfeld mit allen Erwartungen und Verantwortungsgefühlen z.B. den Eltern gegenüber fällt für die Zeit der Pilgerreise weg. Hinzukommen spirituelle Impulse aus der Natur, von den Menschen, oder durch Rituale. Diese spirituellen Erfahrungen können den Jugendlichen eine Stütze bieten und bei Fragen nach dem Sinn, nach Schuld oder bei veränderter Selbst- und Weltsicht hilfreich sein. Abschließend kann die Bewältigung des Pilgerwegs mit allen seinen Herausforderungen eine positive Auswirkung auf das Selbstbild haben und erlernte Strategien können auf Trauerarbeit angewendet werden.

Nichtsdestotrotz gibt es auch Grenzen für diese Maßnahme. So können gewohnte Strukturen und Beziehungspersonen für Jugendliche wichtig sein. Eine solche Reise ins Unbekannte kann zu einem fehlenden Schutzgefühl führen. Trauerreaktionen können sehr vielfältig ausfallen und die Bedürfnisse unterschiedlich sein. Daher ist es wichtig, die Jugendlichen vorab über die genauen Rahmenbedingungen zu informieren und ihnen die Entscheidung zu überlassen, ob sie an dem Angebot teilnehmen möchten oder nicht. Da Jugendliche nach dem Tod einer nahestehenden Person meist sehr sensibel auf weitere Verluste reagieren, sollten Lösungsprozesse sowohl zu Beginn vom gewohnten Umfeld als auch nach der Maßnahme von der Gruppe gut vorbereitet und begleitet werden. Da die Trauerprozesse sehr unterschiedlich ablaufen und die Gruppe die ganze Zeit über gemeinsam unterwegs sind, muss zudem darauf geachtet werden, dass innerhalb der Gruppe keine Bewertung unterschiedlicher Trauerreaktionen stattfindet oder sich die Teilnehmenden gegenseitig in die Trauer drängen. Daher sollten die Begleitpersonen die Gruppendynamiken stets im Blick behalten und Möglichkeiten für das Alleinsein bieten.

Wie die Gestaltung einer solchen Maßnahme konkret aussehen könnte, wird im Folgenden skizziert.

V. Konzeptionelle Überlegungen

Die folgenden Überlegungen sind als Anregungen gedacht, wie eine sozialpädagogische Begleitung von jugendlichen Trauernden durch eine Pilgerreise gestaltet

werden kann. Hierzu wird zunächst eine Bedarfsprüfung durchgeführt. Danach werden der mögliche Rahmen, Zielsetzungen und Umsetzungsmöglichkeiten beschrieben. Da es sich um kein konkretes Konzept handelt, werden keine konkreten Institutionen oder Zielgruppen analysiert.

1. Bedarfsanalyse

Wie bereits umfassend beschrieben, fühlen sich Jugendliche häufig sehr alleingelassen mit ihrer Trauer, sie wissen nicht an wen sie sich wenden können und finden in ihrem Alltag häufig keinen Raum, sich mit dem Verlust zu beschäftigen. Denn dort sind sie nicht nur umgeben von Erwartungen von anderen und an sich selbst, sondern wollen auch im sozialen Gefüge keine Sonderstellung einnehmen. Nun findet sich bereits umfangreiche Literatur dazu, wie jugendliche Trauernde im Alltag und in Systemen wie Schule und Familie begleitet werden können. Solche alltagsnahen Ansätze sind sicherlich hilfreich und wichtig. Durch mein Konzept soll ein neuer Zugang zur Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen aufgezeigt werden, welcher herausgelöst aus der alltäglichen Lebenswelt und mit Abstand zu den dort vorherrschenden Bedingungen einen Raum für verschiedene Formen von Trauer und die Möglichkeit neue Perspektiven zu erlangen öffnet. Eine Maßnahme, die es den Jugendlichen ermöglicht sich einmal nur mit sich zu beschäftigen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen (beispielsweise den Eltern gegenüber) zu haben und ohne für ihre Reaktionen von außen verurteilt zu werden. Für Jugendliche ist es besonders wichtig, eine eigene Identität herauszubilden und Probleme abseits des Elternhauses zu lösen. Auf dem Pilgerweg haben sie die Möglichkeit, sich mit ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen auseinanderzusetzen und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu sammeln. Diese Erfahrungen können auch im weiteren Leben hilfreich sein und ihre Resilienz stärken. Hinzukommt, dass auch das familiäre Umfeld von der Maßnahme profitieren kann, weil Eltern durch die wegfallende Sorge für die Jugendlichen entlastet werden und sich für die Zeit der Maßnahme selbst mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Trauer nehmen können.

2. Rahmenbedingungen

Wie bereits erwähnt, sollte ein solches Angebot auf Freiwilligkeit basieren. Die Jugendlichen sollten sich aus eigener Motivation für den Pilgerweg entscheiden. Eine Finanzierung aus öffentlichen Mitteln kann in besonderen Fällen mithilfe der in §27 SGB VIII festgelegten Hilfen zur Erziehung i.V.m. §28 SGB VIII, sowie §36 SGB VIII (Leistungen zur Familienberatung) erfolgen. Hierfür muss aber ein besonderer Kontext vorliegen, weswegen diese Hilfe nur vereinzelt geltend gemacht werden kann.¹³⁹ Wird eine solche Hilfe im Einzelfall genehmigt, sollte dennoch die Frage nach der Freiwilligkeit gestellt werden. Für die Umsetzung kann daher die Kooperation mit Stiftungen oder Vereinen, welche sich dem Thema Trauer oder der expliziten Trauerbegleitung von Jugendlichen verschrieben haben, sinnvoll sein. Diese können sowohl finanzielle Unterstützung leisten, als auch einen Zugang zu der Zielgruppe herzustellen. Für letzteres ist auch die Zusammenarbeit mit Hospizvereinen denkbar. Ein Beispiel für eine solche Stiftung wäre die Nicolaidis YoungWings Stiftung, welche verschiedene Angebote für junge Trauernde bereitstellt. In verschiedene Altersgruppen unterteilt, bietet die Stiftung (auch online) Trauergruppen an sowie offene Treffen oder Jugendtrauerwochenenden.¹⁴⁰

Der zeitliche Rahmen des Pilgerns sollte sich auf mindestens eine Woche belaufen, damit sich die Jugendlichen umfassend auf die Erfahrung einlassen können. Muff und Kollege empfehlen eine Pilgerreise für Jugendliche ab ca. 15 Jahre.¹⁴¹ Auch aufgrund der Entwicklungsstufe und dem Bedarf nach einer gewissen Selbstständigkeit scheint die Beschränkung auf die Altersgruppe von 15 bis 18 Jahren sinnvoll. Denkbar wäre auch, Jugendliche miteinzubeziehen, die im Kindesalter ein Familienmitglied verloren haben und nun nach einigen Jahren den Wunsch äußern, sich näher mit dem Verlust zu beschäftigen, beziehungsweise beginnen, Trauersymptome zu zeigen.

Die Gruppengröße sollte zum einen groß genug sein, damit sich die Jugendlichen untereinander gut austauschen können und eine wirkliche Gruppendynamik entstehen kann, zum anderen sollte sie aber nicht so groß sein, dass einzelne

¹³⁹ Vgl. Deutscher Hospitz- und PalliativVerband e.V. (Hg.) (2020), S.4

¹⁴⁰ Vgl. Nicolaidis YoungWings Stiftung

¹⁴¹ Vgl. Muff u.a. (2007), S.166

Jugendliche untergehen könnten, oder die Begleitpersonen nicht mehr die Möglichkeit haben, eine wirkliche Beziehung zu den einzelnen Jugendlichen aufzubauen. Daher würde ich eine Gruppengröße von 8 bis 10 Jugendlichen vorschlagen. Das Betreuungsverhältnis sollte eng genug sein, sodass die Begleitenden auf jede Reaktion und auch in schwierigen Situationen während der Reise angemessen reagieren können. Daher schlage ich ein Betreuungsverhältnis von mindestens 1:2 vor. Die Fachkräfte sollten sich zuvor mit dem Thema Trauer auseinandersetzen – ideal wäre, wenn zumindest einige der Begleitenden Vorerfahrung oder eine Ausbildung in der Seelsorge oder Trauerbegleitung haben. Auch bieten verschiedene Institutionen, wie beispielsweise die Evangelische Landeskirche Bayern, Fortbildungen zum/r Pilgerbegleiter:in an.¹⁴² Zudem liegt es nahe, dass mindestens eine Fachkraft Vorerfahrung in der Erlebnispädagogik hat, um Anstöße für das metaphorische Lernen geben zu können. Neben sozialpädagogischen Fachkräften könnte es außerdem denkbar sein, eine psychologische Fachkraft als Teil des Teams zu haben, welche zumindest telefonisch in besonderen Situationen ansprechbar ist.

3. Zielsetzung

Die konkrete Zielsetzung der Maßnahme mit Handlungszielen muss individuell formuliert werden. Im Folgenden formuliere ich daher lediglich einige Wirkungsziele, die für eine sozialpädagogische Pilgermaßnahme im Kontext der Begleitung jugendlicher Trauernder anwendbar wären.

Wirkungsziel 1: Während der Maßnahme wird ein sicherer, unterstützender Rahmen geschaffen, in welchem sich die Jugendlichen mit ihrer Trauer beschäftigen können. Die unterschiedlichen Trauerreaktionen der Teilnehmenden werden von der Gruppe akzeptiert.

Wirkungsziel 2: Die Jugendlichen erfahren während der Maßnahme eine Gemeinschaft an Gleichaltrigen, welche ähnliche Erfahrung gemacht haben wie sie selbst. Hier können sich die Jugendlichen gemäß ihrer Entwicklungsstufe austauschen, auch im Sinne einer Peer-To-Peer Beratung.

¹⁴² Vgl. Netzwerk Pilgern in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

Wirkungsziel 3: Die förderlichen Aspekte des Pilgerns helfen den Jugendlichen neue Perspektiven auf den Verlust und ihr weiteres Leben zu erlangen. Die Erfolgserlebnisse während der Reise wirken sich positiv auf das Selbstwirksamkeitsgefühl der Teilnehmenden aus.

Wirkungsziel 4: Ein vielfältiges Team bietet während der Maßnahme unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten durch aktive Impulse, Gesprächsangebote und potenzielle Krisenintervention.

Durch welche Maßnahmen die Erfüllung dieser Ziele gewährleistet werden können, wird im Folgenden betrachtet.

4. Umsetzungsmöglichkeiten

Für die Umsetzung sollen zunächst ein paar Grundregeln festgelegt werden. Anschließend werden einige Methoden aufgeführt, welche unterstützend angewendet werden können.

Durch eine Aufklärung über unterschiedliche Formen von Trauerreaktionen und Regeln für den Umgang miteinander zu Beginn der Maßnahme soll in der Gruppe eine Atmosphäre geschaffen werden, in welcher jede auftretende Trauerreaktion der Jugendlichen akzeptiert wird. Hierbei kann über die verschiedenen Trauerphasen gesprochen und die Jugendlichen dazu angehalten werden, während der Reise darauf zu achten, in welcher Phase sie sich befinden und wie sich die Phasen abwechseln können. Es sollte nicht der Anspruch bestehen, dass die Jugendlichen sich während der gesamten Zeit mit ihrer Trauer beschäftigen. Wie die Jugendlichen die Zeit während der Pilgerreise nutzen, ist ihnen selbst überlassen. Die Begleitpersonen können Gesprächsangebote machen, die Jugendlichen entscheiden aber selbst ob und wann sie diese in Anspruch nehmen. Während der Maßnahme bestimmen die Jugendlichen zudem selbst, ob und wieviel Kontakt sie zu ihrer Familie haben wollen. Dadurch soll sichergestellt werden, dass die Jugendlichen von äußeren Einflüssen, welche die eigene Suche und den Trauerprozess behindern könnten, eingeschränkt werden.

Traut schlägt als Methoden für die Begleitung von jugendlichen Trauergruppen Rituale, Gesprächsrunden, die Arbeit mit Symbolen, Entspannungsübungen, Schreiben

und kreatives Gestalten vor.¹⁴³ Daran angelehnt könnten während der Pilgerreise Erinnerungsrituale geschaffen werden, welche regelmäßig oder auf Anfrage durchgeführt werden können. Auch einmalige Rituale wie das Verbrennen eines Briefes an den Verstorbenen sind denkbar. Wie bereits beschrieben, kann die Arbeit mit Symbolen durch die reiche Symbolvielfalt der Natur genährt werden. Das punktuelle Einsetzen von Entspannungsübungen ist genauso denkbar wie Schreibaufgaben, beispielsweise ein Brief zu Beginn der Reise an das zukünftige Ich. Kreative Gestaltung kann während des Weges durch Landart – also das kreative Gestalten mit Naturmaterialien – ermöglicht werden. Wann es sinnvoll ist, eine dieser Methoden einzusetzen, können die Begleitpersonen individuell entscheiden. Auch hier sollte das Prinzip der Freiwilligkeit gelten.

Im Gespräch mit einigen Pilger:innen wurde mir von einem Pilgerritual erzählt, welches ich hier ebenfalls erwähnen möchte: Für dieses Ritual suchen sich Pilgernde vor ihrer Abreise einen Stein, welchen sie mit auf den Weg nehmen. Der Stein symbolisiert eine Last, welche buchstäblich den Weg erschwert und für den/die Pilger:in eine konkrete Bedeutung haben kann. An irgendeinem Punkt während des Pilgerwegs entsteht dann das Bedürfnis, den Stein und somit das Problem, die Sorgen und Zweifel, die mit ihm verbunden sind, abzulegen und hinter sich zu lassen. Dieses symbolische „Lastabwerfen“ kann eine hilfreiche Methode sein, welche zudem die Selbstreflexion der Jugendlichen anregt, da sie selbst entscheiden müssen, wann für sie der richtige Zeitpunkt ist, den Stein abzulegen.

VI. Abschließende Gedanken

Abschließend lässt sich also festhalten, dass das Pilgern als Methode zahlreiche Anknüpfungspunkte für die Begleitung von trauernden Jugendlichen bietet. Zum einen kann im Rahmen der Maßnahme ein geschützter Raum geschaffen werden, welcher möglichst frei von Vorurteilen ist und in welchem die Jugendlichen frei von Rollen und Verantwortungsgefühlen ihres alltäglichen Umfelds sind. Denn Jugendliche werden durch den Verlust vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Durch das Wegfallen eines Familienmitgliedes ändert sich die Familiendynamik und auch

¹⁴³ Vgl. Traut (2014), S.370

Rollen können sich verändern. Diese Veränderungen gehen häufig mit Erwartungen einher, die sowohl das Umfeld, aber auch die Jugendlichen selbst an sich stellen, was schnell zu einer Überforderung und der Entstehung von Ängsten führen kann. Dieser Überforderung versuchen Betroffene dann durch Verdrängung oder durch Kontrollversuche, beispielsweise durch die vermehrte Übernahme von Verantwortung entgegenzusteuern, wodurch die Auseinandersetzung mit der Trauer erschwert wird. Dem soll das Pilgern entgegenwirken, indem die Jugendlichen bewusst Zeit für sich haben und das Gefühl vermittelt bekommen sollen, dass sie ihre Trauer ausleben können, wie sie es wollen und brauchen. Sie selbst dürfen entscheiden, wann und wie sehr sie sich mit ihrer Trauer auseinandersetzen und bestimmen zudem den Umfang des Kontakts nach Hause.

Zum anderen wünschen sich Jugendliche meist gleichaltrige Ansprechpersonen, welche ihre Situation teilen. Ihr soziales Umfeld versteht die Sorgen, Ängste und Themen, welche die Betroffenen nach dem Verlust beschäftigen können, häufig nicht. Hinzukommt, dass die Peer-Groups für Jugendliche in der Pubertät eine wichtige Bedeutung haben, beispielsweise für die Identitätsbildung. Daher wollen trauernde Jugendliche häufig nicht auffallen und besprechen die Verlusterfahrung nicht oder wollen keine Verletzlichkeit zeigen. Durch das Pilgern in einer Gruppe mit anderen betroffenen Jugendlichen können sie sich austauschen, ohne Angst vor Ausgrenzung haben zu müssen. Die Gruppe kann sich gegenseitig unterstützen, Tipps austauschen und dabei helfen, den Verlust als Teil der eigenen Identität zu akzeptieren. Unterstützt wird dies durch die Begleitung von Fachkräften, welche durch die intensive Begleitung der Gruppe und mögliche Beziehungsarbeit professionelle Hilfe leisten können. Sie können den Jugendlichen dabei helfen, das Erfahrene in Worte zu fassen, mögliche Ressourcen aufzudecken und Anstöße für weiterführende Hilfe – beispielsweise bei psychologisch auffälligem Verhalten – zu geben. Somit fallen nicht nur hemmende Faktoren für die Beschäftigung mit der eigenen Trauer weg, sondern es wird ein förderliches Umfeld geschaffen.

Verstärkt wird dies zudem durch die positive Wirkung der Natur, von Bewegung und Spiritualität auf den Trauerprozess. Denn die Betroffenen werden nicht nur von äußeren Faktoren beeinflusst. Der Verlust wirft eine Menge Fragen auf: nach dem Sinn, nach Schuld und darauf, was diese Erfahrung für die eigenen Identität bedeutet.

Hinzukommt die bereits erwähnte Überforderung, welche der Schmerz und neue Unsicherheiten mit sich bringen können. Die natürliche Umgebung kann hier beruhigend wirken und einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Durch die tägliche Bewegung können kognitive Prozesse angestoßen werden, welche den Trauerprozess unterstützen und durch die Bewältigung des Weges kann das Selbstwirksamkeitsgefühl verbessert werden und Bewältigungsstrategien erlernt werden. Durch Symbolbilder in der Natur und auf dem Pilgerweg können zudem Analogien zum eigenen Leben(-sweg) hergestellt werden, was die Beschäftigung mit der Trauer und der neuen Lebenssituation erleichtern kann. Des Weiteren bietet der Jakobsweg die Möglichkeit sich mit Glauben und Spiritualität auseinanderzusetzen. Gerade bei Fragen nach Schuld und Sinn des Leids können verschiedene Ansichten und Erfahrungen von Menschen auf dem Pilgerweg tröstlich sein und dabei helfen, Antworten zu finden.

Dennoch gibt es für das Einsetzen des Pilgerns in der Trauerbegleitung von jugendlichen Trauernden auch Grenzen: Jugendlichen können nach dem Verlust einer nahestehenden Person sehr sensibel auf weitere Verluste reagieren. Der Verlust des sicheren Umfelds und der gewohnten Bezugspersonen kann daher herausfordernd sein und die Jugendlichen überfordern. Daher sollte – wie bereits mehrfach erwähnt – die Entscheidung für eine solche Maßnahme unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Es sollte stets darauf geachtet werden, dass die Jugendlichen sich sicher fühlen und die Maßnahme zu jeder Zeit beenden können. Je nach Dauer ist es zudem wichtig, Lösungsprozesse vor und nach der Pilgerreise zu gestalten, damit die Jugendlichen lernen, mit dem Verlust umzugehen und sich in sensiblen Momenten während dieser Trennungsphasen nicht alleine fühlen. Auch darf nicht der Anspruch bestehen, dass die Jugendlichen durch die Pilgerreise einen finalen Umgang mit ihrer Trauer finden oder gar von ihr „geheilt“ werden könnten. Eine Verlusterfahrung kann ein lebenslanges Thema für die Betroffenen bleiben und sehr komplex sein. Durch das gemeinsame Pilgern können aber Anreize geschaffen werden und Strategien an die Hand gegeben werden, welche den Jugendlichen bei der Bewältigung künftiger Herausforderungen helfen können.

Ein Punkt, welcher offen bleibt, ist die Frage der Finanzierung. Zwar habe ich bereits Stiftungen als mögliche Finanzierungshilfen genannt, inwieweit dies aber in der

konkreten Umsetzung funktionieren kann, müsste noch eingehender geprüft werden. Generell konnte ich in dieser Arbeit nur ein grobes Gerüst für eine Pilgermaßnahme erarbeiten, welches für eine tatsächliche Umsetzung je nach Kontext noch weiter konkretisiert und ausgefüllt werden muss. So gibt es Drehschrauben, wie die Dauer, die Teilnehmendenzahl, sowie der Betreuungsschlüssel, welche je nach Ressourcen und Rahmen angepasst werden können. Eine weitere Frage, welche sich für die Umsetzung stellen könnte, ist die Frage nach der Handhabung bei möglichen Geschwistern, welche gemeinsam an der Maßnahme teilnehmen möchten. Hier müssen individuelle Lösungen mit den beteiligten Personen getroffen werden. Generell möchte ich ermutigen bei der Planung den Jugendlichen mit Offenheit und Sensibilität für die individuellen Situationen und Voraussetzungen zu begegnen und mit einer hohen Flexibilität eine individuelle Gestaltung der unterschiedlichen (Pilger-)Wege zu ermöglichen.

Literaturverzeichnis

Ahn, Soyeon; Fedewa, Alicia L.: A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health, in: Journal of Pediatric Psychology (36/4), o.O. 2011, S.385-397.

Auchter, Thomas: Trauer, Gießen 2019.

Bobillier, Franziska: Trauernde Kinder und Jugendliche psychologisch begleiten. Handbuch für die Praxis, Bern 2022.

Bowlby, John: Verlust. Trauer und Depression, München 2006.

Buchner, Anton A.: Psychologie der Spiritualität², Basel 2014.

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: 6B42 Anhaltende Trauerstörung, in: ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html (zuletzt am 29.07.2024).

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V. (Hg.): Finanzierung der Trauerarbeit und Trauererweiterung im hospizlich-palliativen Arbeitsfeld. Ein Zwischenfazit, Berlin 2020.

Eberle, David J.; Maercker, Andreas: Belastungsbezogene Störungen in der ICD-11, in: Die Psychotherapie (69), o.O. 2024, S.179-183.

Gamper, Markus; Reuter, Julia: Pilgern als spirituelle Selbstfindung oder religiöse Pflicht? Empirische Befunde zur Pilgerpraxis auf dem Jakobsweg, in: Daniel, Anna; Schäfer, Franka, u.a.: Doing Modernity – Doing Religion, Wiesbaden 2012, S.205-232.

Gebhard, Ulrich: Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung⁴, Wiesbaden 2013.

Haagen, Miriam; Knerich, Heike: Trauernden Jugendlichen zuhören. Anregungen aus der Gesprächsanalyse, Göttingen 2022.

Heckmair, Bernd; Michl, Werner: Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik⁷, München 2012.

Holzschuh, Wolfgang: Geschwister – zwischen Liebe und Konkurrenz, in: Leidfaden (2012/4), Göttingen 2012, S. 58-72.

Kachler, Roland: Kinder im Verlustschmerz begleiten. Hypnosystemische, traumafundierte Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen, Stuttgart 2021.

Kast, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses⁴, Freiburg im Breisgau 2015.

Knümann, Sandra: Naturtherapie. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern, Weinheim Basel 2019.

Lammer, Kerstin: Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen⁴, Berlin/Heidelberg 2014.

Mangler, Romina: Meine Schulzeit „danach“, in: Leidfaden (2012/4), Göttingen 2012, S.28-34.

Martin, Gabriele: „Du findest den Weg nur, wenn du dich auf den Weg machst“ – Aspekte handlungsorientierten und spirituellen Lernens beim Pilgern in Gruppen, in: Ferstl, Alex; Scholz, Martin, u.a.: Einsam und gemeinsam...sich und Menschen begegnen, Augsburg 2012.

Michl, Werner: Erlebnispädagogik⁴, München 2020.

Mucksch, Norbert: Frieden schließen. Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerarbeit, Göttingen 2017.

Müller, Monika; Brathuhn, Sylvia, u.a.: Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung. Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care², Göttingen 2014.

Müller, Monika; Brathuhn, Sylvia, u.a.: ÜbungsRaum Trauerbegleitung. Methodenhandbuch für die Arbeit mit Trauernden, Göttingen 2019.

Münc, Urs: Anhaltende Trauer. Wenn Verluste auf Dauer zur Belastung werden, Göttingen 2020.

Muff, Albin; Engelhardt, Horst: Erlebnispädagogik und Spiritualität. 44 Anregungen für die Gruppenarbeit, München 2007.

Neimeyer, Robert A.: Die Rekonstruktion von Bedeutung infolge eines Verlusts: eine Perspektive für das weitere Leben, in: Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.): Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Göttingen 2014, S.62-68.

Netzwerk Pilgern in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern: Pilgerbegleitung in der Evangelischen Landeskirche in Bayern, in: <https://www.pilgern-bayern.de/netzwerk-pilgern-der-evangelisch-lutherischen-kirche-bayern-elkb/pilgerbegleitung-der-evangelischen> (zuletzt am 11.09.2024)

Nicolaidis YoungWings Stiftung: Unsere Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, in: <https://www.nicolaidis-youngwings.de/angebote/nach-tod-eines-eltern-teils.html> (zuletzt am 25.07.2024).

Pilgrims' Office in Santiago de Compostela: Anzahl der Pilger auf dem Jakobsweg nach Herkunft von 2003 bis 2023, in: Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/158796/umfrage/anzahl-der-pilger-auf-dem-jakobsweg/> (zuletzt am 04.07.2024).

Rilling, Tobias: Auf die Füße kommen. Die Zeit der Trauer durchwandern, München 2013.

Sächsische Jugendstiftung (Hg.): Pilgern als Methode der Sozialen Arbeit. für Junge Menschen in multiplen Problemlagen, München 2019.

Schuurman, Donna L.: Ein Club, dem keiner beitreten will. Ein Dutzend Lektionen, die ich von trauernden Kindern und Jugendlichen lernte, in: Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.): Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Göttingen 2014, S.265-272.

Stroebe, Margaret; Müller, Monika: Das Halten oder Lösen der Bindung an den Verstorbenen. Das duale Trauer-Prozess-Modell, in: Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.): Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Göttingen 2014, S.25-34.

Thill-Claus, Simone: Exkurs: Kommunikation und Strategien im Familiensystem, in: Witt-Loers, Stephanie: Hallo, ich lebe noch! Trauernde Geschwister begleiten, Göttingen 2022, S.87-92.

Többen, Djura: Das Vorkommen von Trauer bei Kindern und Jugendlichen in psychotherapeutischen Kontexten, in: Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.): Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Göttingen 2014, S.471-480.

Traut, Maria: Trauernde Jugendliche in Gruppen begleiten, in: Röseberg, Franziska; Müller, Monika (Hg.): Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien, Göttingen 2014, S.366-371.

Wagner, Birgit: Wann ist Trauer eine psychische Erkrankung? Trauer als diagnostisches Kriterium in der ICD-11 und im DSM-5, in: Psychotherapeutenjournal (3/2016), Heidelberg 2016, S.250-255.

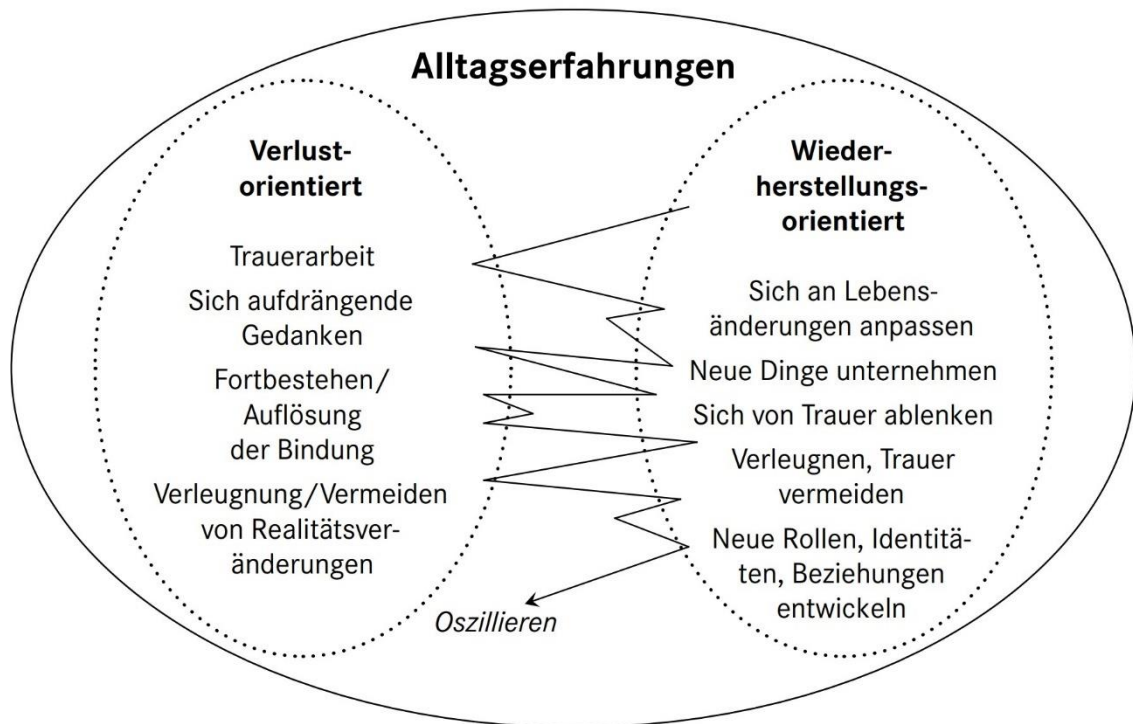
Witt-Loers, Stephanie; Halbe, Birgit: Kinder Trauergruppen leiten. Ein Handbuch, Gütersloh 2013.

Witt-Loers, Stephanie: Trauernde Jugendliche in der Familie, Göttingen 2014.

Witt-Loers, Stephanie: Hallo, ich lebe noch! Trauernde Geschwister begleiten, Göttingen 2022.

Das duale Prozessmodell (DPM) der Trauerbewältigung

(Stroebe u. Schut, 1999)



Quelle: Stroebe u.a. (2014), S.29

Erklärung

1. Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe.
2. Ich versichere, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die Standards guten wissenschaftlichen Arbeitens eingehalten zu haben.
3. Die gesetzlichen Vorschriften zum Datenschutz und zum Schutz der Urheberrechte wurden von mir beachtet
4. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in die Bibliothek der Evangelischen Hochschule aufgenommen wird.
5. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in digitaler Form öffentlich zugänglich gemacht wird.

Nürnberg, den 23.09.2024