

Für Kinder und Jugendliche gilt wie für Erwachsene, Trauer ist Schwerstarbeit für Leib und Seele.

Wird die Mutter oder der Vater schwer krank oder stirbt, wirkt sich das in der Familie oft tief greifend auf das Selbst- und Weltverständnis der betroffenen Angehörigen aus. Die Gefährdung und Begrenztheit der eigenen körperlichen Existenz wird oftmals „am eigenen Leib“ erfahren. Sinnfragen werden neu gestellt oder gewichtet. Bisherige Lebensentwürfe und Zukunftsträume müssen zurückgestellt oder revidiert werden.

Es ist belegt, dass Kinder schwerkranker und verstorbener Eltern eine Risikogruppe für die Entwicklung späterer kinder- und jugendpsychiatrischer Erkrankungen sind.

Etwa 5 – 15 % aller Kinder und Jugendlichen sind im Laufe ihrer Entwicklung von einer schwerwiegenden körperlichen Erkrankung eines Elternteils betroffen. Nach Erfahrungen entstehen behandlungsbedürftige Symptome bei Kindern und Jugendlichen infolge einer körperlichen Krankheit eines Elternteils oft nach mehrjähriger Latenz anscheinender „Symptomfreiheit“, in der Kinder sich bei ihrer Bewältigung der Situation weitgehend auf sich allein gestellt fühlten.

Jugendliche sind in der Regel bereit, Verantwortung für einen kranken Elternteil sowie für die ganze Familie mit zu übernehmen und auch in der Lage, diese Verantwortung zu tragen. Ihre Verantwortungsbereitschaft kann jedoch mit eigenen Wünschen nach Autonomie und Ablösung vom Elternhaus interferieren, was ausgeprägte Schuldgefühle auslösen kann. Auch wenn dies in der Vorstellung des Jugendlichen nicht als krankheitsverursachend erlebt wird, können sich aus dem Gefühl, den kranken Elternteil in der Vergangenheit zu sehr belastet zu haben, dennoch Schuldgefühle ableiten – und zwar dann, wenn die Beziehungsgestaltung unter dem Eindruck einer das innere Bild „starker Eltern“ erschütternden bedrohlichen Erkrankung nachträglich umgedeutet wird („ich habe ihm im letzten Moment viel zu wenig gezeigt, wie sehr ich ihn liebe“)

Neben einer durchaus angemessenen, altersbedingten Einbindung in die Mitverantwortung für die häusliche Situation ist es wichtig, dass sich die Jugendlichen einer ihrem Jugendalter entsprechenden Freizeitgestaltung mit Gleichaltrigen zu widmen. Es ist wichtig außerhalb der Familie Freunde zum Austausch für die Ängste und Sorgen zu haben, ohne zum heimlichen „Verräter“ zu werden.

Die Beziehung zu Gleichaltrigen ändert sich nach dem Tod eines Elternteils teilweise. Etwa einem Drittel der Kinder ist es laut einer Studie peinlich, dass ein Elternteil gestorben war und sie wollen nicht darüber sprechen. Gründe dafür sind:

- die Angst vor dem Freund zu weinen
- Unsicherheit der Freunde
- Unkenntnis der Freunde vom Tod
- Umstände des Todes

Die Trauerreaktionen älterer Jugendlicher gleichen weitgehend denen Erwachsener; sie können aber in ihrem Ausmaß unterschätzt werden, weil insbesondere männliche Jugendliche wenig über ihre Trauer sprechen.

Wie Kinder mit ihrer Trauer fertig werden, hängt nicht allein von ihrer Persönlichkeit ab, sondern vor allem auch vom Umgang der Eltern, Erzieher und des ganzen sozialen Umfelds mit dem Tod dieses Menschen. Ihr Verhalten stellt in der Seele des Kindes Weichen, die tiefgreifende Auswirkungen auf das spätere Leben als Erwachsener haben können. Die ganze Dimension der Verwundung kann sich erst nach vielen Jahren, zum Beispiel durch ein Versagen in der Partnerschaft zeigen.

Jugendliche brauchen ihre heile Welt, in der sie aufgefangen werden und die ihnen vertraut ist. Stirbt ein Mensch, dann wird er aus der heilen Welt des Teenagers gerissen und hinterlässt gerade hier ein großes Loch. In der Seele des Jugendlichen entsteht dadurch eine tiefe Wunde, die nicht geschlossen werden kann. Der Jugendliche wird mit Beistand dazu in der Lage sein, das Ereignis zu bewältigen, aber die Narbe wird für immer vorhanden sein.

Oft genug verändern sich die Jugendlichen nach dem Ereignis. Sie werden stumm, verstecken sich in ihrem Zimmer oder sind selten im Haus. Viele lassen sich nichts anmerken und in einigen schlummern viele Gefühle, die sie nach außen hin verbergen. Egal wie ein Jugendlicher in einer solchen Situation erscheint, die Tragödie ging nicht spurlos an ihm vorbei. Und oft genug sind die Eltern oder nahen Verwandten keine Hilfe für die Halbwüchsigen, denn diese sind gerade selbst mit der Trauer beschäftigt..

Während der Trauer durchläuft ein Jugendlicher verschiedene Phasen, die noch schwerer ertragen werden als im Erwachsenenalter, da der Heranwachsende sich ohnehin schon in einer verwirrenden Lebensphase befindet.

Zunächst ist ein Schock vorhanden. Jugendliche neigen dazu, diesen nicht einzugestehen. Sie streiten ab, dass ihnen der Tod des Menschen in irgendeiner Weise etwas ausmacht. Was hiernach folgt, ist eine Ambivalenz der Gefühle. Die Emotionen werden widersprüchlich. Wut, Ärger und Zorn gesellen sich neben Scham und einem Schuldgefühl. Oft ist die Widersprüchlichkeit beängstigend für das Umfeld und Ratlosigkeit macht sich breit. Neben der Dankbarkeit, die von den Jugendlichen empfunden wird, kommt es zu Schuldzuweisungen, die von den Beschuldigten nicht nachvollzogen werden können.

Nach dieser Phase erscheinen die Jugendlichen oftmals nachdenklich und einige wirken depressiv. Angst hat sich nun ausgebreitet. Die Teenager machen sich Vorwürfe, vieles unausgesprochen gelassen zu haben oder Streitigkeiten nicht aus dem Weg geräumt zu haben. Viele wissen nicht, ob sie ohne diesen Menschen noch weiterleben können oder wollen. Je näher der Verstorbene den Jugendlichen stand, desto problematischer wird die Beziehung nach dem Tod, denn die Jugendlichen neigen dazu, nur noch an den Verstorbenen zu denken, was aber wiederum auch seine guten Seiten hat.

Wie kann den Jugendlichen geholfen werden?

Der Tote wird im Lebensweg des Jugendlichen immer wieder auftauchen und einen Platz einnehmen. Nicht zuletzt teilte der Jugendliche mit diesem Menschen einen Teil seines Lebens. Auf diese Weise wird er vielleicht später seinen Kindern davon erzählen, wie es mit diesem Menschen war, vielleicht wird er sich erinnern, dass er den gleichen Fehler gemacht hat wie jetzt seine Kinder oder Enkel. Das, was er vom Verstorbenen gelernt hat, wird ihn begleiten und er wird davon sehr viel weitergeben.

Was bei den meisten Menschen zurückbleibt, ist keine Wehmut. Ist die Trauer gut verarbeitet worden, dann bleibt in der Seele des Jugendlichen die Dankbarkeit an einen Menschen, der einen wichtigen Platz im jungen Leben eingenommen hat.

Durch die Möglichkeit einer Ausbildung der Jugendlichen im Programm Jongomero 15+ möchten wir den Jugendlichen eine Möglichkeit der Trauerbewältigung anbieten.

Auf Augenhöhe zusammen mit gleichaltrigen Gleichbetroffenen verbringen sie eine regelmäßige Zeit in der Natur – zusammen mit ihrem Wildnislehrer, zu dem sie eine wichtige Beziehung entwickeln.

Natur hilft und heilt

- Die Natur nimmt die Sprachlosigkeit an, um mit den Betroffenen auf ihre Art zu kommunizieren.
- Natur bricht „Versteinerungen“ auf. Nähe und Berührung wieder zuzulassen, fällt in der Natur leichter.
- Natur spricht die Sinne und das Körpergefühl auf „natürliche“ Art an, und ermöglicht, neben der Problematik in der Familie eigene Gefühle und Bedürfnisse wieder zu spüren.
- Natur wirkt als heilender Raum für die verwundete Seele mit dem Naturmentor als Begleiter.
- Natur gibt uns Lebendigkeit und setzt schöpferische Kraft frei. Das „Verwurzelte“ mit der Erde gibt uns Kraft und Raum für Kreativität und neue Entwicklungen.
- Natur erweckt eine eigene „Gangart“ im Rhythmus der Seele und führt uns zu Plätzen und Begegnungen, die berühren und dabei heilsam wirken.

Die Jugendlichen erfahren in der Ausbildungszeit zum Natur-Mentor/Wildnispädagoge der Jongomero-Camps neben dem Wissen über Ökologie, Naturelemente, Tiersprache, Pflanzenkunde u. a. auch selber die heilende Kraft der Natur. Die Zeit zwischen den Unterrichtsblöcken wird genutzt, um das angeeignete Natur-Wissen und die erfahrene Heilung an die jüngeren Jongomero-Kindern in den monatlichen Camps weiter zu geben. Dass sie auch dabei weitere Heilung erfahren, ist ein zusätzlicher positiver Aspekt. Die Leitung der Jongomero-Camps sollte idealerweise selbst betroffen sein, um die Situation der Kinder sicher zu verstehen ohne viele Worte... Die Sensibilisierung der Jugendlichen für die Natur und die Problematik der Kinder lässt sie zu hervorragenden, authentischen Natur-Mentoren in leitender Funktion bestehender und neuer Jongomero-Camps heranwachsen.

Gedicht eines Pubertierenden, 4 Monate nach dem Tod seiner Mutter: (11.3.2012)

Es gibt momente im leben
da kann mann nicht reden
Das leben ist kein traum
Du sitzt in deinem eigenen raum

Ich muss aufstehen
Du sagst ich muss gehen
Du hast recht das leben ist scheiße
Dafür gibt es so viele beweise

Das leben war nicht immer einfach
Es gibt zu oft krach
Ich habe viel verloren
Und ich fühl mich nicht wie neu geboren

Mama nun bist du auch nicht mehr da -.-
Ich weiß du kommst nicht wieder
Du fehlst mir dass ist kla'
Das ist mir alles zuwider bald steig ich in den flieger

Es gibt gründe warum ich noch lebe
Und nicht tot am boden klebe
Doch gibt es momente da will ich nur noch sterben
Aber ich kann nicht aufgeben

In der nacht in der du starbst ich war weg
Du lagst im krankenhaus ich war party machen
Ich fühle mich tagtäglich wie Dreck
Wir machten oft viele geile sachen

Bei dir hat jedes essen geschmeckt
Es waren wie 5 Gänge
Immer wenn ich auf den friedhof geh könnt ich mich erhänge'
mit dir hab ich die welt entdeckt

Ich muss mich an die schöne Zeit erinnern
Denn es ist nix für immer
Ich dachte du lernst meine frau noch kennen
Jetzt musst ich mich von dir trennen
Meine enkel hätten dir noch viel freude bereitet
Jetzt hab ich deine rezepte bearbeitet

Ich würd dir abba holen
Aber es fühlt sich an als sitze ich auf kohlen
Ja ich weiß ich habe auch mal was gestohlen
es wurde mir so viel befohlen

Dieser song ist nur für dich
ich hoffe du bist glücklich
und Stolz auf mich
Ich bleib dir ehrlich

copyright Marc Mc Muffin

