

# AB 13 Trauerarbeit

*Trauern ist Arbeit – denn über einen großen Verlust hinwegzukommen, beispielsweise wenn jemand gestorben ist, den man liebt, dauert lange und macht Mühe. Viele Emotionen müssen bewältigt werden. Im Film sprechen Mechthild, Anna und die anderen Jugendlichen in der Trauergruppe darüber, wie dieser Prozess abläuft.*

1. Schau dir die Zitate aus dem Film an. Wer hat was gesagt? Schreibe zu jedem Zitat den Namen dazu. Vergleiche mit einem Partner.
2. Suche dir ein Zitat aus. Schreibe einen kurzen Text dazu. Beantworte dabei folgende Fragen:
  - a. Was findest du an diesem Zitat besonders interessant?
  - b. Kannst du das, was gesagt wird, nachvollziehen? Ist dir das auch schon mal so gegangen?
  - c. Was können wir aus dem Zitat darüber lernen, was trauernden Menschen dabei hilft, einen Verlust zu verarbeiten? Was tut den Trauernden gut? Wie sollten wir uns ihnen gegenüber verhalten?
3. Vergleiche deine Antworten mit den Mitschülern, die dasselbe Zitat ausgesucht haben wie du.
4. Sammelt eure Antworten in der Klasse. Schreibt die Tipps, die ihr erarbeitet habt, in zwei Listen an die Tafel: Was hilft Trauernden? Und wie sollten wir uns Trauernden gegenüber verhalten?

1. „Ich (...) konnte auch nicht drüber sprechen. Ich war irgendwie so ganz verschlossen. Und ich hätte das auch eigentlich gewollt, ich hätte auch gern mit jemandem darüber gesprochen, nur ich konnte es irgendwie nicht.“

2. „Ganz bestimmt ist die Anna ein Jahr lang traurig. Aber nicht immer intensiv, gleich stark traurig, sondern es wechselt immer hin und her. Der Vorteil ist einfach bei Kindern und Jugendlichen auch, dass man sich ablenken lässt und auch Ablenkung selber schafft. Und das ist gut, weil uns das gesund hält. Wenn die Anna ein Jahr lang traurig groß werden würde, würde sie nicht gesund groß werden. Nicht psychisch gesund groß werden. Und deswegen gibt es immer solche Wellen.“

3. „Wo mein Vater gestorben ist, war ich auf Gott sauer.“

4. „Ich hab die Karte genommen, weil, wenn ich traurig bin, dann verkrieche ich mich oft in meinem Zimmer und dann ziehe ich das Kissen über meinen Kopf, damit das so eigentlich keiner mitkriegt, weil ich dann Angst habe, dass die Mama auch traurig wird oder so...“

5. „Ich frage ‚Wie seht ihr aus, wenn ihr traurig seid?‘ (...) Wenn das jemand hört, dann denkt der ganz oft: Ah, das muss eine Weinen-Karte sein. Und wenn man dann schaut bei neun Kindern, werden auf einmal sieben verschiedene Karten rausgeholt. (...) Da sind Wüteriche bei, da sind welche bei, die sich zurückziehen. Da gibt’s auch welche bei, die weinen. Und dass dadurch einfach noch mal so deutlich gemacht wird: Ich bin dann traurig, aber ich fühle mich eigentlich ganz anders. Und diese Vielfalt ist dabei so spannend. Dass auch welche dabei sind, die nehmen diese Gähnen-Karte. Ich bin so müde, Traurigkeit ist so anstrengend. Macht mich so müde und gleichzeitig, wenn ich gähne, knock ich mich so raus, ich gehe raus aus der Situation. Und andere Menschen denken: Oh, der ist nur müde, der hängt nur rum. Oder: Der ist so aggressiv. Und sehen nicht, dass eine Traurigkeit da ist.“

6. „Ich hab die Karte genommen, also ich bin auch ganz oft sauer, wenn ich traurig bin. Ich bin dann halt mies gelaunt. Und manchmal verkriech ich mich halt einfach auch in mein Zimmer (...). Und manchmal fühle ich mich aber auch hilflos (...).“

7. „Der Vorgang des Trauerns ist im Grunde ein aktiver Vorgang. Selbst wenn ich passiv da drin bin, dann tue ich eben nichts. Aber dieses Tun ist mit dabei. Trauern ist anstrengend. Und Trauern ist, denke ich, noch mal was anderes wie jammern. Ich sitze nicht nur in der Ecke und heule rum und jammer rum. Das darf ich auch, das steht mir auch zu. Aber Trauern bedeutet auch, Gefühle ausdrücken, erinnern, neue Wege suchen, den Verstorbenen einen Platz geben. Mir selber wieder in meinem neuen Leben einen neuen Platz zuordnen. Das ist Trauern. Und ich muss Trauern, um aus Traurigkeit rauszukommen. Traurigkeit zu überstehen, gut zu überstehen, ohne traurig zu sein, funktioniert, glaube ich, nicht.“

8. „Wenn ich jetzt sagen würde, ok, in zwei Jahren trauere ich nicht mehr um diesen Menschen, dann denke ich mir so, ja, dann hätte ich diesen Menschen doch gar nicht so sehr geliebt. Weil... auch in zwanzig Jahren wird er nicht mehr da sein und das wird mich immer noch traurig machen. Also, ich kann mir schon vorstellen, dass der Schmerz dann nicht mehr so groß sein wird, aber dass er trotzdem noch da ist.“