

Trauer in der Rovernunde

Eine Bemerkung vorab: Das Thema Tod und Trauer in der Rovernunde ist ein Thema, das nicht alltäglich ist. Es ist sehr komplex und es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, das Thema in der Tiefe zu besprechen. Es soll deutlich werden, dass Trauer etwas Normales ist, dass wir lernen können, diese anzusprechen und gemeinsam einen guten Weg durch und aus der Trauer zu finden und es am Ende schaffen, gestärkt neue Wege gemeinsam gehen zu können.

Immer wieder begegnet Rover*innen das Thema Tod und Trauer in ihrem täglichen Leben. Sei es der Tod der Großmutter, eines Verwandten, Freundes. Dabei kann es sich auch um einen Suizid handeln, was noch einmal eine besondere Herausforderung darstellt. Eine Rovernunde ist noch einmal ganz anders betroffen, wenn ein/e Rover*in oder eine Leiter*in verstorben ist. Aber auch der Tod eines Haustieres, das sie jahrelang begleitet hat, löst Trauer aus.

Inhaltsverzeichnis

1 Rover*innen trauern anders	1
2 Umgang in der Gruppenstunde	2
3 Methoden für die Gruppenstunde	2
4 Externe Hilfe	3

Rover*innen trauern anders

Trauer ist immer erst einmal eine besondere Gefühlslage, es ist eine emotionale Ausnahmesituation. Nicht nur, dass jeder anders trauert und bei jedem Menschen der Trauerprozess einzigartig verläuft. Bei jungen Menschen im Roveralter kommt hinzu, dass sie sich in einer verzwickten Lebenssituation befinden, in der widersprüchliche Gefühle und Stimmungsschwankungen an der Tagesordnung sind. Es fällt ihnen unter normalen Umständen schon schwer, ihre Gefühle zu sortieren, sie zuzulassen und darüber zu sprechen. Selbst bei scheinbar erwachsenem Verhalten, sind sie dennoch schutz- und hilfebedürftig. Sie wollen stark und unabhängig sein und spüren gleichzeitig, dass sie überfordert sind und sich vollkommen schwach fühlen.

Durch den Verlust müssen sie die bedrohende Realität verinnerlichen und in ihrer sich sowieso wandelnden Lebenswelt verorten. In der Regel fällt es ihnen schwer, Ängste zu zeigen, da diese unter Gleichaltrigen als Schwäche gesehen werden können. Unsicherheit äußert sich bei ihnen oftmals eher durch Rückzug und oder Aggressivität.

Heranwachsende setzen sich teilweise vermehrt mit der eigenen Sterblichkeit auseinander, was oft mit Ängsten und Gefühlen von Einsamkeit verbunden sein kann. Sie nehmen ihre eigenen Gefühle stärker wahr und reflektieren diese intensiv. Sie sind auf dem Weg der Selbstfindung und Neuorientierung. Andererseits sind Jugendliche aber auch damit befasst, ihr Leben und ihre Zukunft zu planen, sie fühlen sich als Gestalter der Zukunft, Sterben und Tod sind eher nicht in ihrer Lebenswelt verortet. Sie haben noch eine langfristige Perspektive, in der die Endlichkeit erst einmal nicht vorkommt.

Junge Menschen im Roveralter erkennen die Realität des Todes mit seiner unausweichlichen, weitreichenden, emotionalen Bedeutung. Sie ziehen sich zurück, isolieren sich häufig und versinken gerne in dunklen Gedanken.

So wie sie leben, gehen sie meist auch mit dem Thema Tod und Sterben um. Auf der einen Seite gilt es möglichst cool zu sein und keine Gefühle zu zeigen, auf der anderen Seite machen sie sich viele Gedanken um den eigenen Tod. Manchmal entwickelt sich so etwas wie ein Totenkult z.B. um verstorbene Idole und Helden.

Umgang in der Gruppenstunde

Roverleiter*innenn können den Rover*innen nicht den Schmerz der Trauer nehmen, aber sie können sie ein Stück des Weges begleiten und ihnen dadurch helfen, ihren eigenen Weg zu finden. Die Rover*innen sollten die Chance erhalten, die Trauer als etwas ganz Normales zu erfahren und in ihr Leben zu integrieren und der /dem Verstorbenen einen guten Platz zu geben. Die Rover*innen brauchen Begleiter*innen, die ihnen Mut machen, sich Emotionen zu erlauben. Sich erinnern zu dürfen, der Trauer Raum und Zeit zu geben, Erinnerungen zu schaffen. Erinnerung an Verstorbene ist ein wichtiges Element, das in der Trauerarbeit eingesetzt wird. In der Erinnerung bleiben Verstorbene präsent. Sie ermöglicht gute und manchmal auch lustige Begebenheiten zu benennen, und damit für Momente auch etwas von der Schwere und Belastung zu nehmen. Es kann sich ein „Raum“ öffnen, in dem man miteinander reden kann.

Doch wie kann ein/e Roverleiter*in konkret handeln?

Ein kurzes Beispiel soll es verdeutlichen. In der Willkommensrunde erzählt die Roverin Emma das folgende: Mir geht es gerade nicht so gut. Bei uns im Freundeskreis hat sich Anna das Leben genommen und wir konnten nichts machen und ich verstehe nicht, wie das passieren konnte.

Die normale erste Reaktion ist absolute Überforderung. Die Rovernrunde und die Leiter*innen haben damit nicht gerechnet und wissen nicht, wie man damit umgehen soll.

Ein hilfreicher Ansatz insbesondere bei Kindern und Jugendlichen kann es sein, *anzubieten* zu erzählen und zuzuhören. „Magst Du uns etwas von dem, was geschehen ist erzählen?“ „Magst Du von Anna erzählen, wer war sie?“ Auch die direkte Nachfrage, welchen Umgang der oder die Rover*in mit dem Thema wünscht, kann eine gute Basis für das weitere Vorgehen schaffen. Denn wichtig ist, dass jede*r für sich entscheidet, was sie / er erzählen möchte. Rover*innen spüren, dass die Leiter*innen sie ernst nehmen und aufrichtig an dem interessiert sind, was ihnen erzählt wird.

Die spontane Reaktion „Das ist ja furchtbar“ ist normal, kann aber den/die Rover*in dazu bringen, sofort zu blockieren. Auch gut gemeinte Ratschläge können dazu führen, dass der/die Rover*in in die Blockade-Haltung geht und sich in den Kopf setzt: „was will der denn und dem erzähl ich mal gerade Garnichts mehr“.

Der Umgang mit Trauer ist sehr individuell und die Unterstützung bedarf sehr viel Einfühlungsvermögen. Gleichzeitig ist es als Leiter*in wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und diese ernst zu nehmen.

Methoden für die Gruppenstunde

Die Angebote müssen freiwillig sein und es muss zu jedem Zeitpunkt feststehen, dass die Rover*innen nicht teilnehmen müssen. Jeder kann zu jedem Zeitpunkt um eine Pause bitten oder den Raum verlassen. Dabei sollte immer darauf hingewiesen werden, dass der Rover bzw. die Roverin eine Leiterin, einen Leiter oder eine Mitrover*in bitten kann, mitzukommen.

Kerze anzünden für den Verstorbenen/die Verstorbene(n)

Es sollten genügend Kerzen vorhanden sein. Gerne zusätzlich eine flache Schale mit Wasser als gestaltete Mitte. Reihum können die Rover*innen eine Kerze anzünden und sie in die Schale geben. Dabei können sie, wenn sie wollen, den Namen der Person benennen, für die sie eine Kerze anzünden.

Es kann auch das Licht von Person zu Person weitergegeben werden als kleine Hoffungsflamme in der Dunkelheit.

Sich erinnern: schöne Erinnerungen miteinander teilen

Abhängig von der Gruppe, können die Rover*innen gebeten werden, Fotos von schönen Erinnerungen mitzubringen und miteinander zu teilen.

Sich erinnern: ein Erinnerungsbuch

Wenn ein Gruppenmitglied verstorben ist: ein Erinnerungsbuch mit vielen Bildern gestalten. Jede/r Rover*in erhält eine leere Seite und schreibt schöne gemeinsame Erinnerungen auf. Dieses kann an die Familie verschenkt werden oder einen Platz im Roverregal finden.

Einen Brief an den Verstorbenen schreiben

Eine Methode, die viele Emotionen auslösen kann. Sie sollte auf keinen Fall als erstes gemacht werden nach dem Motto: wir schreiben jetzt mal einen Brief. Bei vielen Jugendlichen kommen starke Emotionen zum Vorschein, die ihnen bis zu diesem Tag unbekannt waren. Offene Fragen an den Verstorbenen, die unterbewusst mitschwangen, aber gleichzeitig unterdrückt wurden.

Ein Zusatz kann es sein, freiwillig die Briefe zu verbrennen, um so den Text symbolisch zu dem Verstorbenen zu schicken.

Eigene Grenzen beachten

Von elementarer Bedeutung ist der eigene Umgang des Leiters/der Leiterin mit dem Thema Tod und Trauer. Wenn ich als Leiter*in bewusst oder unbewusst vermittele, dass Tod und Trauer ganz fürchterlich und bedrohlich sind, wird es mir nicht gelingen, einen hilfreichen Rahmen zu schaffen. Auch ich kann und muss mir dann für die Begleitung der Gruppe Hilfe holen. Auch das ist ein Zeichen, man kann sich Hilfe von anderen holen. Überforderung in Grenzsituationen ist nichts Schlimmes, sich Hilfe holen ist ein lohnender Weg!

Als Pfadfinder*in wollen wir stets helfen. Helfen können wir aber nur dann, wenn wir unsere eigenen Grenzen erkennen und sie auch äußern.

Externe Hilfe

Manchmal kann es sein, dass wir als Roverrunde mit der Situation überfordert sind. Dass es uns als Leiter*innen nicht gelingt, der / dem Jugendlichen die notwendige Unterstützung anzubieten, die sie / er benötigt.

In vielen Städten gibt es Dienste, die in der Zeit der Trauer unterstützen. Anlaufstellen können (Kinder-) Hospizdienste sein, Beratungsstellen und Institutionen für Kinder und Jugend-Trauerbegleitung. Zudem gibt es gute Internetangebote.

Beispielhaft sei hier die folgende Homepage benannt, die einen Überblick über Anlaufstellen gibt:

<https://www.gute-trauer.de/>

In Trauergruppen lernen Rover*innen, dass sie nicht allein mit ihren Gefühlen und Erfahrungen sind, aber auch diese Gruppen sind nicht für jeden geeignet.

Jeder trauert anders und so sind auch die passenden Hilfsangebote für jede/n Rover*in unterschiedlich.

Autoren: Carla Meinung