

## **Nutzungsbedingungen**

Alle Beiträge der DuMont Mediengruppe sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages unzulässig. Unter dieses Verbot fällt insbesondere auch die Vervielfältigung per Kopie und/oder Weiterleitung, die Aufnahme auf Datenträgern und elektronischen Datenbanken, die Vervielfältigung auf CD-ROM oder DVD. Eine Weiterverwendung in den Social Media wie z.B. Facebook ist nicht gestattet.

Die Nutzung wird Ihnen ausschließlich für den oben genannten Zweck gewährt. Jede darüber hinaus gehende Nutzung ist untersagt. Sie dürfen den Beitrag nicht verändern, bearbeiten oder in herabsetzender Weise nutzen.

Die Verlage übernehmen keine Gewährleistung und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Beiträge und Informationen, sowie dafür, dass die Beiträge frei von Rechten Dritter sind.

Das Seiten-PDF ist urheberrechtlich geschützt. Es dient ausschließlich zu internen Informations- und Belegzwecken. Es darf weder gespeichert noch vervielfältigt, weiterversendet oder anderweitig genutzt werden. Eine Nachnutzung sowie jede weitere digitale Nutzung ist stets anzuzeigen. Falls Rechte Dritter durch die Nutzung verletzt werden, stellen Sie die DuMont Mediengruppe von jedweder Haftung frei.

## Leben

# Wenn die Welt plötzlich ins Wanken gerät

Der Tod eines geliebten Menschen verändert viel. Erst recht für Jugendliche, die gerade die Welt entdecken. Was hilft ihnen? Eine Trauerbegleiterin erzählt

VON ISABELL WOHLFARTH

In der Trauer habe ich mir gewünscht, dass endlich der tiefste Tiefpunkt kommt, damit es nicht noch tiefer geht“, erzählt der 19-jährige Lukas. „Ich nehme mir ab und an die Gitarre und lass mir eine traurige Melodie einfallen und spiele sie dann die ganze Zeit. Fange an zu weinen, wenn ich das leere Gefühl habe.“ Die Musik habe ihm nach dem Tod seines älteren Bruders besonders geholfen.

Für die 18-jährige Laura war nach dem plötzlichen Tod ihrer Mutter vor allem die Nähe zu ihrem Tier wichtig. „Mein Pferd hat mir auf jeden Fall geholfen“, berichtet sie. „Ich hatte immer Abwechslung und immer etwas zu tun. Im Notfall hätte sich auch jemand anderes um das Pferd gekümmert, aber es war gut, eine Pflicht zu haben, die man noch machen muss.“ Auch am Tag des Todesfalls ist Laura noch in den Stall gefahren.

## Trauer ist sehr unterschiedlich

Lukas und Laura sind zwei junge Menschen, die eine nahestehende Person verloren haben und der Kölner Trauerbegleiterin Tina Geldmacher und der Fotografin Angela Graumann für ihr Buch „Das ist doch einfach nur Scheiße“ ihre Geschichte erzählt haben. „An diesen beiden jungen Leuten zeigt sich ganz gut, wie unterschiedlich der Umgang mit Trauer sein kann“, sagt Geldmacher. „Lukas ist sehr reflektiert und trauert, indem er darüber spricht. Er versucht, kognitiv an das Thema heranzugehen. Gleichzeitig hat er eine große Hingabe für seine Musik

und bringt so seine Trauer zum Ausdruck.“ Laura wiederum trauere auf ihre eigene Weise. „Sie ist in ihrer Herangehensweise an die Trauer ganz klar und fast pragmatisch – vielleicht aus Selbstschutz.“ Sie suche sich ihre Austauschpartner im Pferdestall und fühle sich dort gut aufgehoben.

„Jede Art zu trauern ist in Ordnung“, sagt Geldmacher. Auch deshalb hätten sie im Buch junge Menschen selbst von ihrer Trauer erzählen lassen und richten es auch direkt an Jugendliche. „Jugendliche durchleben alle Trauergefühle wie andere Menschen

## „Jugendliche durchleben alle Trauergefühle wie andere Menschen auch, es ist nur für Außenstehende nicht immer so offensichtlich“

Trauerbegleiterin **Tina Geldmacher**

auch, es ist nur für Außenstehende nicht immer so offensichtlich.“ Weil viele nicht über ihren Verlust sprächen, machten sich Erwachsene aber oft Sorgen. „Doch auch laut Musik hören, daddeln oder Sport machen kann ein Ausdruck von Trauer sein.“ Gerade junge Menschen setzten nach einem Todesfall ihr Leben häufig normal fort, sie gingen

raus und trafen Freunde, so als habe sich nichts verändert. „Der Alltag kann eine große Stütze und eine gute Ablenkung sein. Das Abhängen mit Gleichaltrigen ist manchmal auch eine Pause vom Trauern, um wieder Kraft zu schöpfen.“

## Niemand anderen belasten

Manche Jugendliche hielten die eigene Trauer jedoch auch deshalb zurück, weil sie andere nicht belasten wollten. „Sie funktionieren in der Schule und zu Hause vorbildlich und zeigen nicht, dass es ihnen schlecht geht, weil ihre Eltern auch in tiefer Trauer sind.“ In einigen Fällen würden junge Menschen das Trauern sogar erst einmal ganz aufschieben. „Dann kommt es Jahre später wieder hoch, weil irgendetwas sie triggert, und sie befassen sich erst dann so richtig damit.“

So früh im Leben jemanden zu verlieren, das bringe die Welt der Heranwachsenden oft richtig ins Wanken. „Die Pubertät ist eine ganz labile Phase des Umbruchs, in der sich junge Menschen neu finden und sich fragen: Wer will ich eigentlich mal sein?“, sagt Tina Geldmacher, „und wenn in diese Zeit ein Verlust einbricht, ist das eine große Herausforderung.“ Auch beim Trauern befänden sich

Jugendliche in einer Zwischenphase. „Sie haben keine kindliche Vorstellung mehr, sind aber auch noch nicht in ihren Werten gefestigt. Und plötzlich wird alles über den Haufen geworfen, weil etwas Unvorstellbares passiert ist.“

Ein Todesfall verändere oft auch die Nähe-Distanz-Verhältnisse innerhalb der Familie. „Eigentlich wollen Jugendliche hinausgehen, die Welt entdecken, verrückte Sachen tun und die Liebe ausprobieren. Doch in Zeiten der Trauer rückt die Familie eng zusammen und ihre Welt wird wieder kleiner.“ Das entspreche meist gar nicht dem, was sie wollten. „Viele sind wütend darüber – und das darf auch so sein.“ Auch Lukas hat seine Trauer als eine Art Stillstand empfunden: „Der Tod von Micha hat mich beim Erwachsenwerden krass gehemmt. Da kann so was die meisten Schäden anrichten, da keimt das Leben gerade auf“, erzählt er im Buch, „mein Vater wird weiterhin seiner Arbeit nachgehen, meine Großeltern werden weiterhin Rentner sein und ihr Leben zu Ende leben. Die sind alle weiter als ich, und genau deswegen konnte es bei allen anderen nicht so viel Schaden anrichten.“

Belastend für junge Menschen sei auch, dass nicht selten verurteilt werde, auf wel-

## Rat und Hilfe

**Leuchtturm 4you** – Online-Beratung für Jugendliche  
» [www.leuchtturm4you.de](http://www.leuchtturm4you.de)

**Leuchtturm On** – Online-Beratung nach Verlust durch Suizid  
[www.leuchtturm-on.de](http://www.leuchtturm-on.de)

**YoungWings** – Online-Beratung für trauernde Jugendliche  
» [www.youngwings.de](http://www.youngwings.de)

**Trauerberatung bei Tina Geldmacher in Köln:**  
Tel.: 0151-21237116,  
Mail: [t.geldmacher@leuchtturm-schwerte.de](mailto:t.geldmacher@leuchtturm-schwerte.de)

**TrauBe Köln e.V.**  
» [traube-koeln.de](http://traube-koeln.de)

**Domino Zentrum für trauernde Kinder**  
Bergisch Gladbach  
» [domino-trauerndekinder.de](http://domino-trauerndekinder.de)

**Trauerberatung Dellanima**  
Bergisch Gladbach  
» [www.dellanima.de](http://www.dellanima.de)

**Bundesverband Trauerbegleitung e.V.**  
» [bv-trauerbegleitung.de](http://bv-trauerbegleitung.de)

## Zur Person



**Tina Geldmacher** ist Sonderpädagogin und Trauerbegleiterin. Sie arbeitet als Trauerberaterin beim „Leuchtturm Schwerte“ und lebt mit ihrer Familie in Köln.

## Buchtipp:

**Tina Geldmacher/Angela Graumann:** „Das ist doch einfach nur Scheiße... um es mal auf den Punkt zu bringen! – Wie Jugendliche ihre Trauer erleben“, Ovis Verlag, 192 Seiten, 20 Euro

che Weise sie trauerten. „Erwachsene richten sich auch beim Trauern eher nach Konventionen“, erklärt Tina Geldmacher, „Jugendliche wollen sich abgrenzen und ihren ganz eigenen Weg der Trauer gehen.“ Das hat auch Laura etwa bei der Beerdigung ihrer Mutter erlebt: „Alle wollten immer, dass ich reinkomme: „Jetzt komm doch als Erste mit rein“, aber das fand ich für mich sehr unangenehm. Ich habe dann nur gesagt: „Ich bleibe draußen. Ich hatte auch gar keine Lust, von irgendjemandem angeglotzt zu werden.“

## Jugendlichen Raum lassen

Auch hier müsse man Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen und ihnen Raum lassen. „Erwachsene sollten trauernden Jugendlichen nie sagen, wie sie zu trauern haben“, sagt Geldmacher, „sie haben selbst einen ganz guten Instinkt dafür, was sie in dem Moment brauchen.“ Wichtig sei, dass sie jemand in ihrem Umfeld haben, an den sie sich wenden könnten, wenn sie reden wollten. „Auch eine Trauergruppe kann ihnen helfen, sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen. Gerade Jugendliche aber möchten oft nirgends hingehen, für sie gibt es auch gute Beratungsangebote online.“