

„DAS IST DOCH EINFACH NUR SCHEISSE“

Tina Geldmacher hat mit Jugendlichen darüber gesprochen, welche Erfahrungen in der Trauer für sie hilfreich waren. Mit Genehmigung der Autorin drucken wir das leicht gekürzte Kapitel „Wie reagieren Jugendliche auf den Tod eines nahestehenden Menschen?“ ab.

Es gibt sehr viele verschiedene Reaktionen auf einen schweren Verlust. Wie wir auf den Tod reagieren, ist unter anderem auch von unserer Persönlichkeit abhängig. Ein sehr extrovertierter Mensch wird anders reagieren als eine Person, die eher scheu und zurückhaltend ist. Genau wie bei Erwachsenen prasseln alle Gefühle der Welt auf euch ein und ihr fühlt euch wie in einem Wirbelsturm? Ganz normal, so geht es vielen Jugendlichen. Das ist zwar normal, kann aber unglaublich anstrengend und verwirrend sein. Zu den Trauergefühlen zählen viele Gefühle, auch jene, von denen ihr vielleicht gar nicht dachtet, dass die auch zu eurer Trauer gehören: Wut, Sehnsucht, Einsamkeit, Leere, Traurigkeit, Schuld und Erleichterung.

Zusätzlich kann es sein, dass euer Körper reagiert. Es kann sein, dass ihr viel Kopf- oder Bauchweh habt, ihr euch schlecht konzentrieren oder schlecht schlafen könnt. Vielleicht habt ihr auch Alpträume – nur um ein paar wenige Reaktionen zu nennen. Alle Gefühle und Reaktionen, die jetzt auftreten, haben ihre Berechtigung und sind okay! Lasst körperliche Reaktionen eventuell von einem Arzt checken. Wichtig ist, sie zu bemerken und sie auch zuzulassen und aus eurem Kopf, dem Körper und der Seele herauszulassen. Jetzt fragt ihr euch vielleicht, wie das denn gehen soll. Das funktioniert auf unterschiedliche Weise. Manchen hilft es, sich zu bewegen: Sport, Tanzen (allein zu Hause, bei einer Party oder im Club) oder Yoga – das ist ganz unterschiedlich. Andere hören laut Musik (mit oder ohne Mitsingen), zocken (auch dabei kann es mal laut werden), zeichnen oder schreiben. Bewegung und Kreativität können helfen, das Chaos in euch zu bändigen und euch nach und nach wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

Ganz wichtig ist es, Geduld zu haben. Gebt euch die Zeit, die ihr braucht, und lasst euch nicht von Menschen irritieren, die denken, dass ihr nach kurzer Zeit wieder „fit“ sein solltet. Überlegt, was ihr euch Gutes tun könnt. Wer tut euch gut? Was macht euch Spaß und kann euch aus einem Tief holen? Dabei ist es oft gut zu überlegen, was euch auch in anderen Situationen gutgetan hat. Zeit verbringen mit Freunden? Die Badewanne mit einem extra tollen Badezusatz? Ein Filmabend mit besonderen Personen oder allein mit einer Tüte Chips auf dem Sofa? Wenn ihr allerdings den Eindruck habt, dass ihr nicht allein klarkommt, dann sucht euch Hilfe. Daran ist nichts Schlimmes, es gibt viele Anlaufstellen für Jugendliche. Dort kennt man sich aus und weiß, was ihr braucht. Dort könnt ihr unter Umständen auch zu anderen Jugendlichen Kontakt bekommen. Viele empfinden das als sehr hilfreich.

**„Das ist doch einfach nur Scheiße... um es mal auf den Punkt zu bringen“.
Empfohlen für Jugendliche ab zwölf Jahren
sowie Erwachsene. OVIS Verlag 2023, 20 Euro.
ISBN 978-3-910-55202-9**



Aufgewachsen in Ostwestfalen, ging Tina Geldmacher zum Studium der Sonderpädagogik nach Köln. Dort lebt sie nun mit Mann und Kindern. Nach zehn Jahren schulischer Tätigkeit wechselte sie zur Arbeit mit Trauernden und engagierte sich ehrenamtlich für von Krebs betroffene Familien. „Das ist doch einfach nur Scheiße...“ ist ihr erstes Buch. In unkommentierten Interviews berichten acht Jugendliche von ihren Erfahrungen in der Trauer. Die Fotografin Angela Graumann hat die Gespräche einfühlsam mit der Kamera begleitet. Erklärende Kapitel geben hilfreiche Informationen, auch für die Begleitpersonen.

Foto: Privat

