

Der schlimmste Tag und die Zeit danach

Stell dir vor: Du kommst nach Hause, uniformierte Polizisten stehen im Gang eurer Wohnung, und sie bitten dich, Platz zu nehmen. Daneben stehen deine zwei Schwestern und deine Mama. Ihre Gesichter voller Tränen, die du im ersten Moment kaum wahrnimmst, da dich andere Gedanken plagen. Was wollen dir diese Polizisten sagen? Hast du eine Straftat begangen? Hast du deine Familie vielleicht in Schwierigkeiten gebracht? Kann doch gar nicht sein, blitzt es dir durch den Kopf. Was ist passiert? Warum musst du dich setzen? Dein Blick gleitet noch einmal kurz zu deiner Mama. Verzweiflung. Du begreifst nichts. Vor lauter Aufregung fangen deine Hände an zu zittern, dein Herz beginnt schneller zu pochen. Dein Blick ist starr auf die Polizisten gerichtet, ungeduldig wartend auf eine Antwort oder eine Erklärung. Du schluckst leer, sitzt erstarrt auf dem Stuhl, als wärest du darauf angekettet. Und dann fällt der schlimmste Satz, den du jemals gehört hast. «Dein Vater ist bei einem Motorradunfall ums Leben gekommen.» Dein Blick schweift zu Mama und den Schwestern. Du schluckst ein zweites Mal leer, glaubst, es sei ein schlechter Scherz. «Ihr verscht mich», sagst du aus Reflex lachend zu den Polizisten, die den ernstesten Blick in ihren Gesichtern tragen. «Nein es ist die Wahrheit», sagt einer der Polizisten. Das Einzige, was du danach noch rausbringst, ist der lauteste Schrei, der jemals aus deinem Hals gekommen ist. Schlagartig fällst du vom Stuhl auf den Boden. Mama bricht in Tränen aus und läuft weg, deine Schwestern sehen dich zusammenbrechen

und schreien mit. Dann hörst du einen kurzen Moment auf zu weinen und zu schreien, schaust dich in der Wohnung um, realisierst wieder, was du gerade erfahren hast, und schreist weiter, weil du in jeder Ecke deinen Vater siehst. Genau diesen Moment habe ich vor sechs Jahren als 17-Jährige erlebt. Und jetzt, stell dir vor, du sollst so etwas verarbeiten. Wo fängt man da an ...

Nur wer redet, dem kann geholfen werden

In dieser Zeit habe ich viel gelernt, aber vor allem eines ist mir klar geworden: Reden ist der Schlüssel. Denn nur wer redet, dem kann geholfen werden.

Es gibt verschiedene Trauer- und Verarbeitungsphasen, und daher gibt es auch kein Rezept, welcher der richtige Trauerprozess ist. Jeder Mensch verarbeitet Schicksalsschläge auf seine Weise. Man kann sich professionelle Hilfe holen, denn es ist nichts Schlimmes, «Schwäche» zuzugeben. Jedes Mitglied meiner Familie hat die Trauer anders verarbeitet. Meine Mutter weinte Tag und Nacht, eine meiner Schwestern schaute Videos zur Ablenkung, und die andere gab keinen Ton von sich.

Ich hingegen wusste nicht wohin mit meinen Gefühlen. Ich verspürte eine tiefe Leere, konnte weder weinen noch wollte ich das Geschehene wahrhaben. Ich schüttelte immer wieder den Kopf, hoffte, nächstens aus diesem Albtraum zu erwachen. Schock. Die erste Phase meines Trauerns. Ich funktionierte. Wie eine Maschine, nach dem Motto «Es muss weitergehen».

Ich weiss noch, am Tag nach dem Unfall rief ich Bekannte, Ge-



Sechs Jahre ist es her, seit sich der Unfall auf der Klausenpasstrasse ereignet hat.

Foto: ZVG

schaftskollegen und Freunde meines Vaters an, um sie zu informieren. Ich glaube, ich habe noch nie in meinem Leben etwas so gefühllos gesagt. Wenn ich heute daran zurückdenke, weiss ich, dass ich dies nur wegen des Schockzustands konnte.

Toxische Stoffe ausschütten

Gefühle zeigen, weinen oder gar trauern, das konnte ich in der ersten Trauerphase nicht. Das Weinen spielt beim Trauern eine zentrale Rolle, denn es hilft das, was einen bedrückt, loszuwerden. Es schüttet toxische Stoffe aus dem Körper aus, es ist wie eine Reinigung der Seele. Eine lange Zeit war ich deshalb traurig, obwohl ich mich als einen sehr humorvollen Menschen bezeichne und viel lache. Ich lenkte mich oft ab, unternahm viel mit Freunden – und geriet sehr schnell auch an

falsche Freunde, die mich verletzten. Ich fiel in ein tiefes Loch, was mich aber dazu brachte, zu trauern – und vor allem zu weinen! Seither weiss ich, was wahre Freundschaft ist. Für mich sind meine Freunde wie meine eigene kleine Familie. Ich liess sie mehr an meinen Gefühlen und Gedanken teilhaben und lernte dadurch, dass ich sprechen musste, wenn ich wollte, dass mir geholfen wird.

Zeit mit sich selbst verbringen

Vier Jahre nach dem Tod meines Vaters zog ich zu Hause aus in eine Wohnung – alleine. Ich fühlte mich sehr stark, war aber dennoch oft traurig. Auszuziehen war das Beste, was ich machen konnte, denn ich lernte, mit mir selbst Zeit zu verbringen – und fing an, es zu lieben. Ich wurde selbstständiger, konnte schlechte Laune und Trauer gut voneinander unterscheiden. Musik,

meine Familie und Freunde, mein Glaube an Gott und viele Besuche am Grab halfen mir, zu verarbeiten und wieder zu mir zu finden.

Heute, sechs Jahre nachdem all das passiert ist, traure ich immer noch. Nicht jede Stunde, jeden Tag oder jede Woche. Hin und wieder spüre ich, dass ich traurig bin, und merke sehr oft, dass ich das Verlangen habe, an das Grab meines Vaters zu gehen. Eine Sache aber ist mir nach all den Jahren bewusst geworden. Die Zeit heilt meine Wunden nicht, sie lehrt mich nur, den Schmerz besser zu ertragen.

Wenn ich den Schmerz, den ich verspürt hatte, als ich vom Tod meines Vaters erfuhr, auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten müsste, dann würde ich 9 wählen. Wieso? Weil ich die 10 nie erleben möchte.

Melissa Siegfried

10 Happy Songs:

Um die düstere und dunkle Jahreszeit trotzdem voller Freude zu verbringen und mit einem Lächeln in einen kühlen Herbstmorgen zu starten, haben wir hier einige Songs für dich zusammengestellt.

Nichts wie los – Playlist ein und Kopfhörer an! (jut)

1. Happy – Pharell Williams
2. Can't Stop the Feeling – Justin Timberlake
3. Get Lucky – Daft Punk
4. Don't Worry Be Happy – Bobby Mc Ferrin
5. Good Life – One Republic
6. Good Vibrations – The Beach Boys
7. Oh Happy Day – Edwin Hawkins
8. Uptown Funk – Bruno Mars
9. I Gotta Feeling – The Black Eyed Peas
10. Hey Ya! – OutKast

«Trauerprozesse sind individuell»

Tod und Abschiednehmen gehören leider auch zum Leben. Diese schmerzhaften Erfahrungen müssen meist auch schon junge Menschen machen. Christoph Schillig und sein Team von Kontakt Uri kennen sich damit aus und können wichtige Hilfestellungen geben.

Die meisten Jugendlichen werden beim Tod der Grosseltern oder Urgrosseltern zum ersten Mal mit dem Trauern konfrontiert. Doch manchmal sind es auch andere wichtige Bezugspersonen, die plötzlich aus dem Leben scheiden.

Hilfe holen in Uri

Im Kanton Uri gibt es mehrere Anlaufstellen, die bei einem solchen Schicksalsschlag jungen Menschen beistehen. Dies können die Jugendseelsorge, die ambulante Kinder- und Jugendpsychiatrie von Triaplus oder der Schulpsychologische Dienst sein. Doch auch die Jugend- und Elternberatung von Kontakt Uri kann jungen Menschen weiterhelfen. Dort arbeitet der Sozialpädagoge Christoph Schillig. Er weiss, dass ein Schicksalsschlag gerade bei jungen Menschen weitreichend Folgen haben kann. «Die Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsensein stellt die jungen Menschen vor diverse Entwicklungsaufgaben», sagt Christoph Schillig. Zu nennen seien dabei die Entwicklung einer eigenen Identität oder das Akzeptieren von körperlichen Veränderungen, die Ablösung vom Elternhaus und der Anschluss an Gleichaltrige sowie der Schulabschluss und die Berufswahl. «Wenn neben all dem noch ein Verlust eines nahestehenden Menschen und damit grosse Trauer dazukommt, kann das zu einer Überforderung führen und weitere Probleme verursachen.» So könne ein Schicksalsschlag einen exzessiven Alkohol- und Drogenkonsum hervorrufen oder andere negative Folgen haben.

Jeder geht mit einem Verlust anders um

Einen richtigen oder falschen Weg beim Trauern gibt es nicht. Christoph Schillig spricht dabei eher von einem passenden und

einem weniger passenden Umgang mit der Trauer: «Wichtig ist, dass jede Person ihren eigenen Weg des Trauerns findet. Denn der Prozess des Trauerns ist so individuell, wie wir Menschen es sind.» Bei den einen helfen Gespräche, andere brauchen Grabbesuche, und wieder andere finden ihre eigenen Rituale. Trotzdem sieht Christoph Schillig einige Aspekte, die das Trauern bei den meisten Jugendlichen erleichtern können: «Jugendliche brauchen in Krisen nebst ihrem Freundeskreis auch verantwortungsvolle Erwachsene, die ihnen zuhören und bei Bedarf helfen.» So sieht sich der Sozialpädagoge auch als Zuhörer und Coach für junge Menschen. Denn wichtig sei es, dass die Jugendlichen einen Ort haben, wo sie ihre Emotionen zeigen können.

Erste Anzeichen und die Trauerbewältigung

Für viele junge Menschen ist es schwierig zuzugeben, dass sie nach einem Verlust Hilfe beim Trauern brauchen. Gereizte Stimmung, Müdigkeit, Lustlosigkeit, sinkende Lebensfreude, sozialer Rückzug, Unruhe, Stress und Ängstlichkeit können jedoch Anzeichen sein, dass es einem nicht so gut geht und man eventuell Unterstützung benötigt. Denn meistens trifft einen ein Verlust überraschend, und so kann man sich kaum präventiv auf die Trauer vorbereiten.

Wichtige Schutzfaktoren für eine gute Trauerbewältigung seien ein intaktes Familiensystem, ein unterstützender Freundeskreis, gute Ausbildungsperspektiven und vor allem, seine eigenen Grenzen und Fähigkeiten zu kennen, meint Christoph Schillig. Aber auch Gespräche über das Leben nach dem Tod und das allgemeine Befassen mit dem Tod können jungen Menschen das Trauern später erleichtern. Denn auch wenn es oftmals schmerzhaft und schlimm ist – Abschied nehmen gehört im Leben immer dazu, und damit müssen sich auch Jugendliche und Kinder irgendwie zurechtfinden.

Fabio Gisler



Name: Olivia Imholz
Alter: 18 Jahre
Wohnort: Isenthal
Beruf: Lernende Drogistin
Hobbys: Musik machen, Lesen

Ich denke, das Leben nach dem Tod gibt es vor allem in Form von Geistlichem. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir Menschen uns nach dem Herzstillstand allesamt wieder begegnen und vereint im Himmel weiterexistieren. (niz)

Impressum

REDAKTION FLATZ:
 Julia Trottmann [jut]
 Irene Ziegler [irz]
 Nadja Imholz [niz]
 Andreas Wolf [aw]
 Fabio Gisler [gfl]
 Nicole Müller [nic]

REDAKTIONSBERATUNG:
 Melissa Siegfried [me]
 Isabel Zwysig [iz]

Design: Julia Gisler [jg]

Glaubst du an ein Leben nach dem Tod?

Was kommt danach? Wem werden wir wieder begegnen? Oder ist da doch nichts? Das «Flatz» hat drei Urnerinnen befragt.



Name: Samira Schleiss
Alter: 19 Jahre
Wohnort: Altdorf
Beruf: Fachfrau Betreuung
Hobbys: Sport

Ich glaube daran, dass nach dem Tod genau wie vor der Geburt nichts kommen wird. Oder dass man sich zumindest nicht daran erinnern kann, was vor dem Tod war. (nic)



Name: Anita Bissig
Alter: 17 Jahre
Wohnort: Isenthal
Beruf: Lernende
 Fachfrau Gesundheit
Hobbys: Skifahren, Biken

Ich arbeite in einem Altersheim und konnte schon öfters dabei sein, wenn ein Mensch auf dem Sterbebett seine Ruhe fand. Was zurückbleibt, ist ein eiskalter Körper, doch irgendwo ist da noch diese Wärme, von der ich überzeugt bin, dass sie von der Seele des Verstorbenen kommt ... (niz)