



Ich brenn für die Südtiroler Jugendarbeit, ich engagiere mich dafür, dass (junge) Menschen, die sich ehrenamtlich in Jugendorganisationen oder in der offenen Jugendarbeit engagieren, d.h. für andere (Mit)Verantwortung übernehmen, für dieses TUN gute Rahmenbedingungen vorfinden.

Klaus Nothdurfter



## UM EINEN LIEBEN MENSCHEN TRAUERN

**Nicht nur an Allerheiligen beschäftigen wir uns mit dem Tod. Mit dem Tod werden wir laufend konfrontiert: in Nachrichten, auf Friedhöfen, in Todesanzeigen – und manchmal ganz unmittelbar durch den Verlust eines uns nahestehenden Menschen.**

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, dann reagieren wir darauf mit tiefen Emotionen, mit Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trauer. Gesellschaftliche Rituale helfen uns zunächst, den Verstorbenen zu verabschieden. Dabei hat jede Kultur ihre eigenen Trauerformen. Im westlichen Kulturkreis zum Beispiel trägt man dunkle Kleidung, die Gesichter sind ernst, die Stimmung gedämpft, man verhält sich zurückgezogen. Das „öffentliche“ Abschiednehmen vom Toten endet bei uns mit der Beerdigung. Für die Angehörigen aber ist der Schmerz noch lange nicht vorbei, sie bleiben mit ihrer Trauer zurück.

### Trauern ist Schwerstarbeit

Trauern braucht viel Kraft, denn Trauern ist Schwerstarbeit für Körper und Seele, für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche. Es ist wichtig, dass jeder von uns auf seine Art und Weise trauern kann. Die einzig richtige Form der Trauer existiert nicht. Es gibt so viele Möglichkeiten, den Verlust einer nahestehenden Person zu verarbeiten, wie es Menschen gibt. Manche verfallen in eine Art Erstarrung und Gleichgültigkeit, andere können nur noch weinen, manche lachen vor Schmerz (so wie man vor Freude weinen kann), manche werden

wütend, andere zeigen überhaupt keine Gefühle. Diese verschiedenen Ausdrucksweisen der Trauer können sich vermischen, sich abwechseln oder aufeinander folgen. Manchmal muten Reaktionen eigenartig an oder sie sind nicht leicht verständlich, trotzdem sollten wir sie respektieren, denn Trauern ist ein individueller Prozess. Und es ist ein notwendiger Prozess.

Ähnlich wie es nach einer schweren körperlichen Verletzung Zeit für die Heilung braucht, benötigt auch der Trauernde Zeit, um wieder in einen Zustand des Gleichgewichts und Wohlbefindens zurückzukehren. Damit das möglich ist, schreibt der amerikanische Psychotherapeut William Worden, müssen nach einem Verlust vier Traueraufgaben bewältigt werden. Nur so können sich Hinterbliebene weiter entfalten und weiterentwickeln.

### Vier Traueraufgaben

- Als Erstes gilt es, den Verlust als Realität zu akzeptieren. Wenn ein wichtiger Mensch stirbt, hat man zunächst das Gefühl, es ist nicht wahr, es ist nicht geschehen. Denn Schrittweise muss man die Überzeugung gewinnen, dass der geliebte Mensch tot ist und nicht zurückkehren wird.

- Die zweite Aufgabe besteht darin, den Trauerschmerz zu erfahren. Die vorhandenen körperlichen und emotionalen Schmerzen nach einem Verlust müssen anerkannt und durchlebt werden. Sie zu vermeiden oder zu leugnen, verlängert den Trauervorgang oder kann

dazu führen, dass wir den Schmerz ein Leben lang mit uns herumtragen.

- Als Drittes müssen Hinterbliebene sich an eine Umwelt anpassen, in der der Verstorbene fehlt. Erst langsam merken sie, was es bedeutet, ohne diesen Menschen zu leben und was sie im Einzelnen alles verloren haben. Sie sind gefordert, sich bisher nicht benötigte Fähigkeiten anzueignen, neue Rollen zu übernehmen und Lebensziele neu zu definieren.

- Die vierte und letzte Aufgabe im Trauerprozess besteht darin, die emotionale Bindung an den verstorbenen Menschen zu lösen und neue Bindungen einzugehen. Für viele ist diese Aufgabe die schwierigste. Sie denken, sie verraten dadurch die Erinnerung an den Verstorbenen. Manche geloben sich selbst, nie mehr zu lieben. Viele aber erkennen, dass es auch andere Menschen gibt, die man lieben kann und dass das nicht bedeutet, den Verstorbenen weniger zu lieben.

### Der Trauerschmerz lässt nach

Jugendliche fragen oft, wie lange die Trauer wohl anhalten würde und woran sie erkennen könnten, dass sie den Verlust eines Freundes oder eines anderen geliebten Menschen überwunden haben. Auf diese Fragen gibt es keine definitive Antwort. Man kann davon ausgehen, dass der Trauerprozess gut verläuft, wenn man an den Verstorbenen denken oder über ihn sprechen kann, ohne dabei einen so großen Schmerz wie anfangs zu spüren. Manche wür-

den dazu vielleicht sagen: wenn wir dem Verstorbenen einen Platz in unserem Herzen, in unserer Erinnerung gegeben haben.

Dieser Prozess dauert bei jedem unterschiedlich lange, das kann ein Jahr sein, zwei Jahre, manchmal länger. In einem gewissen Sinn dauert Trauer ein Leben lang, denn Traurigkeit wird immer aufkommen, sobald man an diesen Menschen denkt, den man sehr geliebt hat. Aber diese Traurigkeit ist eben anders als früher, sie schmerzt nicht mehr so.

Jugendberatung Young+Direct

### Workshop zum Thema Tod & Trauer „Wenn ein Lebenslicht erlischt...“

Am Samstag, 16. Februar 2019 findet von 09.30 bis 12.30 Uhr in Meran der Workshop „Wenn ein Lebenslicht erlischt...“ zum Thema Tod und Trauer statt.

Das Referententeam, welches in der Trauerbegleitung tätig ist, zeigt auf, wie man Kinder und Jugendliche in dieser Situation begleiten und unterstützen kann.

Der Workshop wird in Zusammenarbeit mit der Katholischen Jungschar Südtirols durchgeführt. Anmeldungen sind bis Ende Januar über [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it) möglich.

### TERMINE

#### > Taizégebet

Am 10.11.2018 um 20.00 Uhr in der Kirche der Salvatorianerinnen in Obermais/Meran.

#### > Sprachlounge – Caffè delle lingue

Am Dienstag, 13. November 2018 von 18.00 – 20.00 Uhr in der Stadtbibliothek Oberau, Angela Nikolett-Platz 4 in Bozen. Infos bei Thomas Rainer und Lauretta Rudat [sprachlounge@paperla.net](mailto:sprachlounge@paperla.net), Tel. 0471/053 856, [www.sprachlounge.it](http://www.sprachlounge.it)

#### > Graffiti Workshop

Die SKJ-Gruppe Olang und der Jugenddienst organisieren gemeinsam mit zwei Graffitikünstlern, einen Graffiti Workshop im Jugendtreff.

Alle Jugendlichen ab der 3. Klasse Mittelschule sind ganz herzlich dazu eingeladen. Gemeinsam gestalten wir unseren Jugendraum mit einem Riesen-Graffiti. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Tauch ein in die bunte Welt der Sprays und zeig allen was in dir steckt. Am 17.11.2018 von 9.00 bis 18.00 Uhr. Anmeldung bei Felix im Jugenddienst Dekanat Bruneck: Tel. 347 1907110

#### > Ab ins Ausland

Infoabend zu Au Pair, High School Year, Praktikum oder Arbeit im Ausland, Sprachreisen oder Freiwilligenarbeit am 14.11.2018 ab 19.00 Uhr im Kuba Kaltern.

### JUGEND IN ACTION

## Zu Silvester nach Madrid

**Jedes Jahr nehmen über Silvester tausende Jugendliche aus verschiedenen Ländern am Europäischen Taizé-Jugendtreffen teil. In diesem Jahr geht es nach Madrid. Südtirols Katholische Jugend ist auch wieder mit dabei. Los geht's am 28.12.2018: Zum ersten Mal wird heuer geflogen.**

Gestartet wird um 07.30 Uhr in München und die Ankunft in Madrid sollte pünktlich um 10.15 Uhr sein. Der Rückflug ist am 01.01.2019 von Madrid nach München um 15.55 geplant. Der Transfer ab Bozen zum Flughafen München und retour, sowie der Transfer vom Flughafen Madrid ins Stadtzentrum und retour ist auch schon organisiert.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 35 Personen begrenzt. Das Vortreffen findet am Freitag, 30.11.2018 um 18.00 Uhr im Pfarrheim in Bozen statt.

Weitere Infos, Preise usw. findet ihr unter [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it). Anmeldung bei [andrea.gasser@skj.bz.it](mailto:andrea.gasser@skj.bz.it)  
**Anmeldeschluss ist der 21.11.2018**



Taizé-Jugendtreffen in Madrid

### BUCHTIPPS

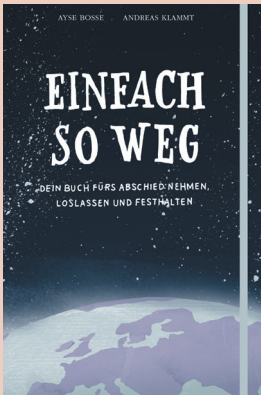
## Nie mehr Wolkengucken mit Opa?



Lilli ist wütend. Sie kann nicht verstehen, warum ihr Opa für immer fortgegangen ist. Sie wollten doch noch so viel zusammen unternehmen. Doch jetzt ist er tot und traurig nimmt Lilli Abschied. Das Bilderbuch „Nie mehr Wolkengucken mit Opa?“ spendet trauernden Kindern ab 5 Jahren Trost und bietet Eltern hilfreiche Tipps im Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen. Lilli spürt ganz fest, dass sie Opa niemals vergessen wird, auch wenn er von nun an beim Wolkengucken nicht mehr neben ihr sitzt.

Martina Baumbauch und Verena Körting  
Thienemann, 2014 · ISBN 978-3-522-30372-9  
32 Seiten · ab 5 Jahren

## Einfach so weg



Mit „Einfach so weg“ wurde ein Buch mit Jugendlichen für Jugendliche geschaffen, um dem Verlust einer geliebten Person Raum zu geben. In Kurzgeschichten, Comicstrips, Liedtexten und Seiten für eigene Gedanken werden Gefühle wie Wut, Angst und Einsamkeit, aber auch Mut und neues Kraftschöpfen nach dem Tod eines Freundes, eines Familienmitgliedes oder eines Haustieres thematisiert. Dieses Buch möchte Jugendlichen ab 12 Jahren beistehen und zeigen, dass wir auf ganz persönliche Art trauern dürfen.

Ayse Bosse und Andreas Klammt  
Carlsen, 2018 · ISBN 978-3-551-51849-1  
176 Seiten · ab 12 Jahren

Rezensionen von Julia Aufderklamm, JUKIBUZ im Südtiroler Kulturinstitut

### IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Südtirolerstraße 28 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · [redaktion@skj.bz.it](mailto:redaktion@skj.bz.it)  
[www.facebook.com/SKJnews](http://www.facebook.com/SKJnews)  
Redaktion: Heidi Gamper  
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)