

Hallo du,


jemand, den du sehr gemocht oder geliebt hast, ist gestorben. Deshalb hast du dieses Album bekommen. Es ist kein gewöhnliches Buch, das du von vorne bis hinten durchlesen musst. Du kannst darin blättern und das lesen, was dich interessiert. Du kannst auch zunächst die Seiten ausfüllen und die Bilder einkleben – ganz wie du möchtest. Das Buch wird dir viele Dinge erklären, die mit dem Tod zusammenhängen. Gleichzeitig ist es auch ein Erinnerungsalbum. Du kannst hier Bilder, schöne Momente und Erlebnisse mit dem Verstorbenen sammeln, damit du sie nie vergisst. So kannst du auch in vielen Jahren noch darin blättern und lesen. Wenn du Fragen hast oder darüber sprechen möchtest, wie es dir geht, wovor du Angst hast, woran du denken musst, dann rede mit deinen Eltern, einem anderen Erwachsenen oder einem Lehrer oder einer Lehrerin, den oder die du magst. Irgendwann, auch wenn du dir das heute nicht vorstellen kannst, wird es nicht mehr so wehtun, dass der, der dir heute so fehlt, gestorben ist. Du wirst glücklich sein über die vielen Dinge, die du mit ihr oder ihm erlebt hast. Bis dahin ist es noch ein weiter Weg, aber ich hoffe, dass dir dieses Album dabei hilft.

Deine Stefanie



Liebe Eltern,

den Kindern den Tod erklären, war schon immer ein schwieriges Thema. Wie soll ich mein Kind mit dem Tod vertraut machen, ohne Ängste zu schüren? Wie soll ich ihm erklären, was passiert, wenn ich es selbst kaum begreifen kann und mich bisher damit auch noch wenig auseinandergesetzt habe? Häufig meidet man dieses heikle Thema aus Unsicherheit oder um die Kinder vermeintlich zu schützen. In meinem Beruf erlebe ich dann oft, dass die erste Trauererfahrung der Kinder gleich eine für sie sehr einschneidende ist, nämlich der Tod eines nahen Angehörigen. In dieser Situation ist die Familie meistens selbst so mit ihrer Trauer beschäftigt, dass es wenig Raum und Kraft gibt, den Kindern in Ruhe den Tod mit all seinen Ritualen nahezubringen. Sie erleben dann die Hilflosigkeit und die tiefe Erschütterung ihrer Eltern, und ohne Vorwissen beängstigt sie diese Situation. In der Schule habe ich mit meinen Schülern und Schülerinnen dann an einem kleinen Buch gearbeitet, häufig gemeinsam mit den Eltern, und das war die erste Vorlage für das Erinnerungsalbum, das Sie nun in Händen halten. Hier werden die Themen Tod, Trauer und auch die Rituale rund um den Tod kindgerecht erklärt. Durch die Informationen, die Ihr Kind erhält, kann es mit der neuen Situation auch besser umgehen, weil es versteht, was hier vor sich geht. Gleichzeitig benötigt Ihr Kind eine Möglichkeit, sich zu äußern. Viele meiner Schüler haben große Angst, die schönen Momente, die sie zum Beispiel mit der Oma erlebt haben, irgendwann zu vergessen.



In diesem Buch kann Ihr Kind seine Erinnerungen sammeln – das dürfen auch nicht nur die guten sein – und so hat es auch die Möglichkeit, sich mit seinen Gefühlen und Ängsten auseinanderzusetzen. Optimal in dieser Situation ist es, wenn Ihr Kind Sie als Erwachsene an seiner Seite hat, damit Sie gemeinsam über den Verstorbenen sprechen und Sie sich die Sorgen und Ängste Ihres Kindes anhören können. Kinder erwarten gar nicht die perfekte Antwort. Ein ehrliches „Ich weiß es auch nicht so genau“ hilft ihnen meist mehr als eine lange wissenschaftliche Erklärung. Haben Sie den Mut, mit Ihrem Kind gemeinsam das schmerzhafteste Thema Tod anzugehen, aber auch gemeinsam über die schönen Erinnerungen zu lächeln und zu lachen. Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind lieber (zunächst) alleine an diesem Buch arbeiten möchte. Nach einiger Zeit werden Sie bestimmt Gelegenheit finden, es mit ihm gemeinsam zu betrachten. Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Lebensfreude.

Stefanie Wiegel
Haltern am See, April 2009

Dies ist ein Erinnerungsbuch für

Name:

Vorname:

geboren am:

gestorben am:

Du warst mein , und ich bin sehr
traurig, dass du gestorben bist.

Jeder Mensch, der geboren wird, stirbt auch irgendwann. Meistens sterben Menschen, wenn sie sehr alt sind. Oft werden sie irgendwann krank und der Körper ist schon so alt, dass er die Krankheit nicht mehr besiegen kann. Manchmal haben auch junge Menschen eine schlimme Krankheit, an der sie sterben. Einige Menschen sterben – jung oder alt – bei Unfällen.

Du warst Jahre alt,
als du gestorben bist.



Darüber haben wir zusammen gelacht:

Das wird mir besonders an dir fehlen:

The background of the page is a photograph of a sunset or sunrise. The sky is a deep, layered blue, with a bright sun or moon partially obscured by the dark silhouettes of trees and a forest line. The overall mood is somber and reflective, matching the theme of the text.

Trauer

Wenn jemand, den man lieb hat, stirbt, dann fühlt sich das unbeschreiblich an. Es tut weh, und man hat das Gefühl, dass nichts mehr so ist wie vorher. Komischerweise geht das Leben aber bei den anderen Menschen ganz normal weiter. In sich drinnen ist man ganz traurig, aber die anderen gehen weiter einkaufen, trotzdem ist jeden Tag Schule, und du musst auch wie immer essen und schlafen. Das fühlt sich sehr eigenartig an. Jeder Mensch hat auch seine eigene Art zu trauern. Einige weinen ganz schrecklich, andere wollen alleine sein, wieder andere treffen sich mit der Familie. Manchen merkt man gar nicht an, dass sie traurig





Wenn jemand gestorben ist, dann braucht man oft eine ganze Zeit, bis man das auch mit dem Herzen verstehen kann. Am Anfang kann das schrecklich wehtun, und manchmal ist man eine lange Zeit traurig. Wenn die Tage und Wochen vergehen, dann gewöhnt man sich ein wenig daran, dass der Verstorbene nicht mehr da ist. Vielleicht spürst du das auch. Oft denkt man dann noch an die schönen Dinge zurück.

Manchmal redet man in Gedanken auch mit dem Verstorbenen. Man kann ihm in Gedanken erzählen, was man gerade erlebt hat, und sich vorstellen, was er antworten würde. Machst du das auch?

