

Mit der Trauer Leben Lernen – Praktische Hilfestellungen

Erinnerungen sammeln

Wenn Kinder beim Tod eines Angehörigen noch sehr jung sind, besteht die Gefahr, dass sie sich nach kurzer Zeit nicht mehr an den Verstorbenen erinnern. Im Wachstumsprozess und gerade später, wenn Kinder sich die Fragen stellen: Wer bin ich eigentlich?, spielen die Menschen, die nicht mehr leben, aber für die Kinder in ihrem Werden bestimmend waren, eine ähnlich große Rolle wie die Lebenden. Erinnerungen bleiben am ehesten lebendig, wenn sie erzählt werden. Das muss nicht immer nur „von Ohr zu Ohr“ sein. Sie können auch schriftlich festgehalten werden, damit sie nicht verloren gehen. Hier einige Ideen, wie solche Erinnerungen „überliefert“ werden können. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Trauerbegleiterin habe ich damit viele gute Erfahrungen gemacht.

- Schreiben Sie als Oma Geschichten aus Ihrem Leben mit dem verstorbenen Opa für Ihre Enkelkinder auf.
- Ein Vater hat für seine Söhne den Großvater interviewt und das Gespräch mit dessen Wissen aufgenommen. So gab der Großvater nicht nur seine persönliche, sondern auch die gesellschaftliche und politische Geschichte seiner Zeit an seine Familie weiter.
- Ich habe oft erlebt, dass Menschen vor ihrem nahen Tod ihren Kindern Briefe schrieben, die diese nach und nach oder zu einem bestimmten Zeitpunkt erhalten sollten. Darin erzählten sie von sich selbst, der Beziehung zu den Kindern, äußerten Wünsche und Gedanken und drückten darin Liebe und Zuversicht aus.
- Gestalten Sie Schatzkisten, gefüllt mit Bildern, Briefen und Erinnerungsstücken an den Verstorbenen. Auch „Gerüche“ wie das Aftershave oder Parfüm des Toten können darin ihren Platz haben.
- Stellen Sie ein Erinnerungsbuch zusammen, in das Sie Fotos und Geschichten kleben und schreiben.
- Legen Sie Fotoalben an, Kinder lieben das. Das können Fotobücher über eine einzelne Person, aber auch ein Album aller Familienmitglieder sein.

- Fotografieren oder filmen Sie auch bei der Beerdigung (am besten tut dies eine außenstehende Person). Viele Kinder werden keine oder wenige Erinnerungen daran haben. Weist der Priester, Bestatter oder Trauerredner auf die Kamera hin, werden die anderen Beerdigungsgäste dafür sicher Verständnis zeigen. Nach der Beerdigung kann man mit Kindern über die Fotos einen Gesprächseinstieg finden oder später beim Betrachten deutlich machen: „Schau, wie klein du da warst. Wie viele Leute da waren. Da siehst du das Bild, das du Oma mit ins Grab gegeben hast. Hier sieht man die vielen Blumengrüße ...“ Es versteht sich von selbst, dass die Kamera dabei diskret eingesetzt wird und Beerdigungsgäste nicht in ihrem Trauerausdruck frontal gefilmt werden. Es geht hauptsächlich um einzelne Bilder, die helfen sollen, Erinnerungen abzurufen, nicht um Voyeurismus.
- Manchmal besteht auch die Möglichkeit, von Wegbegleitern des Verstorbenen Erinnerungen zu sammeln. Als Beispiel möchte ich hier einen Brief anführen, der nach dem Beerdigungsgottesdienst allen Trauergästen ausgeteilt wurde. Eine solche Aufforderung können Sie der Todesanzeige beilegen. Oder Sie legen beim Beerdigungskaffeetrinken Papier und Stifte dafür auf die Tische. Wählen Sie für die Rückgabe oder Rücksendung dieser Erinnerung einen überschaubaren Zeitraum, der den Menschen die Möglichkeit zum Nachdenken und Schreiben gibt, aber nicht in so weiter Ferne liegt, dass der Brief in Vergessenheit gerät.

Liebe Freunde von Manuel,

Yannik, der Sohn von Manuel, ist heute fast fünf Jahre alt. Viele Dinge hat er mit seinem Vater erleben können und von ihm gelernt. Und ganz sicher hat er „Geschichten von früher“ („Als ich ein Kindergartenkind wie du war, ...“) erzählt bekommen. Yannik wird manche Dinge in Erinnerung behalten, einige Dinge wird er vergessen.

Aber es gibt ganz sicher noch vieles, was er nach und nach – situationsbedingt oder einfach so – erzählt bekommen hätte. Und weil Manuel das nicht mehr erzählen kann, seine Frau Meli, seine Eltern oder Geschwister auch nicht alle Ereignisse mit ihm geteilt haben, brauchen wir eure Geschichten von und mit ihm.

Schreibt auf ein DIN-A4-Blatt ein Erlebnis, das ihr mit Manuel hattet. Das kann eine Gruppenstunde, ein Ferienlager, eine Situation aus der Schule, von der Arbeit, eine Auseinandersetzung, die man gut klären konnte, die erste Zigarette, eine Fete, eine Bergtour, etwas während seiner Krankheitsphase usw. sein. Was Typisches oder Spannendes, was Lehrreiches, was Besonderes, was Lustiges oder 'ne Peinlichkeit (also eine, von der man im Nachhinein erzählen darf ...).

Verwandte, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen, Eltern von Freunden, na eben Weggefährten von Manuel, alle sind zum Schreiben eingeladen.

Diese Geschichten, denkbar auch mit einem Foto, möchten wir zu einem Buch für seinen Sohn binden lassen. So kann er manche Erlebnisse aus dem Leben seines Vaters erfahren, die – wenn ihr sie für ihn festhaltet – mit Manuels Tod für Yannik nicht verlorengehen würden.

Wir sind alle keine Schriftsteller. Von daher macht euch nicht den größten Stress mit Formulierungen. Schreibt per Hand oder am PC los, egal ob eine Seite, drei Sätze oder gesammelte Stichwörter zusammenkommen (maximal zwei Seiten mit einem Linksrand für die Bindung).

Danach könnt ihr es bis zum ... an unsere Adresse:

... oder per Mail an: ... schicken.

Danke dafür, eure

Manchmal machen Familien die Erfahrung, dass sich nur wenige Bekannte mit Geschichten zurückmelden. Seien Sie dann nicht enttäuscht. Es hat nichts mit der Wertschätzung des Verstorbenen oder Ihrer Familie zu tun. Viele trauernde Freunde und Bekannte tun sich einfach schwer, die Erinnerungen in Worte zu fassen.

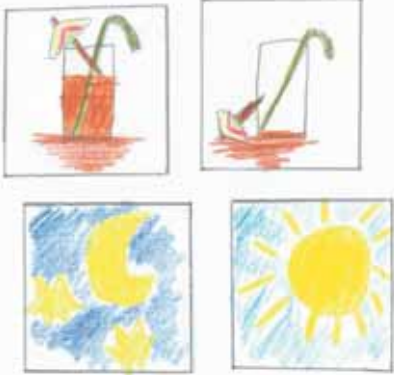
Den Jahreskreis erleben

Die ersten Jahre nach dem Tod eines nahen Angehörigen sind mit die Schwierigsten überhaupt. Nichts ist mehr, wie es war. Gerade bei den Festen im Jahreskreis spürt man, wie sehr der Verstorbene fehlt, wie anders es ist, jetzt Weihnachten oder Ostern zu feiern. Und oft genug ist niemand aus der Familie überhaupt danach, die Adventszeit zu gestalten oder den gemeinsamen Urlaub zu planen, weil die Vorfreude auf dieses Ereignis fehlt. Man fragt sich eher: Wie soll das werden, das erste Mal Weihnachten ohne den geliebten Menschen? Geht das überhaupt, feiern, obwohl die Trauer noch so groß ist? Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass es dann ganz besonders wichtig ist, eine neue Form des Feierns zu finden, in der bewusst die Erinnerung an den Verstorbenen mit einbezogen und nicht ausgeblendet wird. So kann es gelingen, dass die Familie ein neues Ritual für die Feste entwickelt, das erlaubt, dass auch die Trauer und die Erinnerung an den Toten darin Platz finden und zum Feiern dazugehören. Freude und Trauer haben hier nebeneinander Platz. Wie können Sie als Familie die Feste im Jahreskreis ohne den geliebten verstorbenen Menschen nun konkret gestalten? Die Beispiele, die ich im Folgenden nenne, zeigen, dass es viele Möglichkeiten im Lauf eines Jahres gibt, die Jahreszeiten, kirchliche und weltliche Feiertage in die Trauerzeit einzubeziehen. Lassen Sie sich davon anregen, über Gefühle,

Verluste, Gedanken, Gedenktage und Bilder innerhalb der Familie ins Gespräch zu kommen und selbst weitere Ideen zu entwickeln.

Januar

- **Abschied und Neubeginn:** Weil das alte Jahr zu Ende geht, beginnt ein neues Jahr. Wo kann man sonst erleben, dass Ende und Anfang so nah beieinander liegen? Man kann ein Spiel daraus machen, in dem einer zum Beispiel sagt: Kindergartenende – Schulanfang. Der Nächste sagt: letzter Schultag – Ferien. Geschlafen – Aufgestanden, usw. Wer weiß die meisten Dinge?
- **Alles hat zwei Seiten:** Anfang und Ende. Neu und Alt. Hell und Dunkel. Traurig und Froh. Gestalten Sie ein Memoryspiel der Gegensätze aus 4x4 cm großen Pappschildern. Wer bei der ersten Karte „Nacht“ aufdeckt, muss nun den „Tag“ finden.



- Gestalten Sie einen **persönlichen Kalender** für das kommende Jahr, bei dem alle Familiengedenktage mit einbezogen werden. Versuchen Sie, für jeden Monat ein positives Bild, Symbol oder Foto zu finden. Daneben darf natürlich auch etwas stehen, was euch traurig macht, zum Beispiel der Tag, an dem der Opa gestorben ist. Gibt es einen solchen Gedenktag, kann neben dem Foto von Opa auch ein fröhliches Erlebnis mit ihm stehen.
- Der Januar ist ein **Wintermonat**. Wenn wir traurig sind, frieren wir schnell. Bereiten Sie einen heißen Tee oder einen heißen Zitronensaft zu, zünden Sie gemeinsam eine Kerze an, kuscheln Sie sich alleine oder alle zusammen in eine Decke. Veranstalten Sie einen gemütlichen Erzählabend, einen Spielabend, oder was fällt Ihnen sonst noch ein?
- Im Januar können je nach Kraft der Sonne die ersten **Schneeglöckchen** blühen. Die ersten Blumen, erst recht, wenn sie durch den Schnee wachsen, sind Zeichen von der Kraft des Lebens, kleine Auferstehungssymbole. Sie lassen uns auf den Frühling hoffen. Pflanzten Sie einige Schneeglöckchen auf das Grab, den Balkon, in den Blumenkasten oder in den Garten.

Februar

- **Karnevalszeit:** Überlegen Sie einmal, wie Sie in den letzten Jahren vor der Trauerzeit Karneval gefeiert haben. Wer hat sich wie verkleidet? Als was haben Sie sich verkleidet, als Sie noch Kinder waren? Gibt es noch Fotos davon?

→ Backen oder kaufen Sie „Amerikaner“ als Kaffeegebäck. Besorgen Sie noch bunten Zuckerguss aus der Tube und bunte Schokolinsen. Nun können Sie für das Kaffeetrinken das Gebäck mit vielen verschiedenen Gesichtsausdrücken versehen.

→ Gestalten Sie mit den Kindern Gipsmasken. Als Material braucht man: Gipsbinden aus der Apotheke, Wasser, Fettcreme, Kosmetiktücher, Deckfarben, Pinsel, eine alte Schere, eine alte Schüssel, Abdeckplane, Klarlack, Perlen, Federn oder andere Dinge zum Dekorieren. Wer eine Maske von sich haben möchte, sollte sein Gesicht vorher gut mit Fettcreme einreiben. Besonders die Haaransätze (Stirn, Augenbrauen, Bart) sollten etwas dicker eingecremt werden. Man sollte zunächst



entscheiden, was für eine Maske man haben möchte: eine, die nur um die Augen herum geht, das ganze Gesicht abbildet, Augenlöcher haben soll oder nicht, ... Nun die Gipsbinden in kleine Streifen schneiden.

Einer setzt sich mit eingecremtem Gesicht auf einen Stuhl oder legt sich auf den Boden. Die Kleidung und den Untergrund mit einem Handtuch abdecken. Der Zweite taucht die Gipsbinden kurz in eine Schüssel mit Wasser und legt Schicht um Schicht auf das Gesicht. Der Gips lässt sich gut verstreichen, sodass die Konturen des Gesichtes genau nachgearbeitet werden können.

Wenn das ganze Gesicht eingegipst wird, muss man bedenken, dass die Nasenlöcher frei bleiben müssen, damit man unter der Maske noch Luft bekommt. Es hört sich vielleicht anstrengend an, aber die meisten Kinder und auch Erwachsenen empfinden das Auflegen der Gipsmaske als sehr entspannend.

Die Maske sollte drei bis vier Schichten Gips haben, dann ist sie stabil. Wenn alle Schichten aufgetragen sind, muss man ein paar Minuten warten, bis der Gips etwas angetrocknet ist. Wenn man unter der Maske Grimassen schneidet, löst sie sich besser von der eingefetteten Haut ab. Die Maske kann nun bemalt oder mit Federn, Perlen oder anderem Dekomaterial beklebt werden. Von außen kann man versuchen, sein eigenes Gesicht nachzumalen oder der Maske einen Ausdruck zu geben,

den man nach außen hin anderen zeigen möchte. Auch innen kann die Maske bemalt oder beschrieben werden: So sieht es manchmal in mir aus – was niemand wahrnimmt oder was ich niemandem zeigen möchte. Und während des Malens oder danach kann man darüber erzählen – natürlich immer nur so viel, wie man auch von sich weitergeben möchte.

→ Gönnen Sie sich und den Kindern, die Lust darauf haben, eine **Wohlfühlmaske**. Hier zwei Rezepte zum selbst Anrühren:

Bananenmaske: 1 reife Banane mit 2 EL Sahne verrühren. Auftragen und nach 20 bis 30 Minuten mit klarem Wasser abwaschen oder mit feuchten Tüchern abnehmen.

Honigmaske: Honig macht die Haut weich und wirkt entzündungshemmend. Er fördert die Durchblutung und wirkt entspannend. 2 EL Honig erwärmen und mit 2 EL Quark sowie 2 TL Öl verrühren. Auftragen und nach 20 bis 30 Minuten mit klarem Wasser abwaschen.

→ **Gefühlsmemory:** Quadratische Pappschilder in der Größe 4x4 cm können mit unterschiedlichen Symbolen oder Masken zum Thema „Gefühle“ bemalt werden. Lachen, weinen, wütend, traurig, neutral, erstaunt, müde, ... Nutzen Sie das als Anregung, über Gefühle, auch Ihre eigenen, zu sprechen – natürlich immer im Rahmen des Spiels in der Familie und nicht als Therapieeinheit.

→ **Valentinstag:** Überraschten Sie sich gegenseitig mit einer Kleinigkeit, die dem anderen guttut, zum Beispiel beim Küchendienst mithelfen, ihm ein Bild malen, eine Kerze auf den Tisch stellen, ... Überlegen Sie, wem man gemeinsam eine kleine Freude und Überraschung machen könnte.

→ **Aschermittwoch:** Im Christentum ist das der Feiertag, der die Karnevalszeit beendet und die Fastenzeit vor Ostern einläutet. Wenn in der Kirche das Aschenkreuz auf die Stirn gezeichnet wird, spricht der Priester folgende Worte: „Mensch bedenke, dass du aus Asche bist und zu Asche wirst.“ Vielleicht besuchen Sie an diesem Tag einen Gottesdienst in Ihrer Nähe, vielleicht sprechen Sie in der Familie auch nur über diesen Gedanken. Folgende Fragen können dabei helfen: Was wird eines Tages von mir übrig bleiben? Nur Asche? Was ist uns vom Verstorbenen übriggeblieben? Was machte ihn aus? Was macht mich aus? Für die einen nur Asche, für die, die jemanden lieben, mehr als das, nämlich:

→ **Unsterblichkeit:** Es gibt einiges von dem Menschen, den wir vermissen, was nicht stirbt, was man nicht verbrennen kann, was nicht mit dem Sarg zu Erde wird. Was ist am Verstorbenen unsterblich? Zeichnen Sie es gemeinsam auf ein Blatt Papier.