

LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN,

ihr haltet diesen Kalender in der Hand, weil die Trauerer in eurem Haus Einzug gehalten hat. Vielleicht ist der Mensch, den ihr geliebt habt, erst vor kurzer Zeit gestorben, vielleicht liegt sein Tod schon eine ganze Weile zurück. Jedenfalls müsst ihr nun lernen, ohne ihn zu leben, und dabei möchte euch dieser Kalender helfen.

Der Psychotherapeut J. W. Worden hat ein Trauermodell entwickelt, mit dem ich in meiner Praxis als Trauerbegleiterin arbeite. Er ist der Ansicht, dass Trauernde vier Aufgaben »erledigen« müssen, um die Trauer zu bewältigen. Kurz gefasst kann man sie so benennen:

Den Verlust begreifen und akzeptieren. Das bedeutet nicht, dass ich den Verlust »normal« finden soll, dass er mich emotional nicht berühren darf. Aber ich muss einsehen, dass der Verstorbene nicht verweist, sondern tot. Erst wenn ich das akzeptiert habe, kann ich beginnen zu trauern.

Die Vielfalt der Gefühle und den Trauerschmerz zulassen. In der Trauer kann es ganz unterschiedliche und wechselnde Gefühle geben: Traurigkeit, Wut, Angst, Sehnsucht, Erleichterung und vieles mehr. Alle diese Gefühle sind normal, und auch, dass in der Familie alle unterschiedliche Gefühle haben. Das darf sein! Wichtig ist nur, die anderen durch Aussagen oder Verhaltensweisen nicht zu verletzen oder von ihnen zu erwarten, dass sie das Gleiche fühlen wie man selbst.

Lernen, sich in der veränderten Umwelt zurechtzufinden. Wenn ein Familienmitglied stirbt, verändert sich vieles in der Familie. Arbeiten müssen anders verteilt werden, die Wohnung wird neu aufgeteilt und Familienrituale müssen neu überdacht und eventuell verändert werden. Allen wird schmerzhaft klar: Es wird nie wieder wie vorher.

Dem Verstorbenen einen Ort zuweisen. Wenn ich akzeptiert habe, dass der Verstorbene tot ist, wird es mir helfen, ihm einen neuen »Ort« zu geben. Er hat nicht mehr seinen festen Platz am Esstisch oder im Auto, aber ich kann ihn mir an einem anderen Ort vorstellen: im Himmel, in meinem Herzen, im Foto auf dem Schreibtisch, auf dem Friedhof, auf einem Stern ... Dieser Ort kann sich, wie auch meine Gefühle, im Lauf der Zeit verändern. Wichtig ist, dass es einen Platz gibt, an dem ich den Toten sozusagen besuchen kann.

Diese Aufgaben sind echte Trauerarbeit. Man kann sie nicht in drei Wochen, meist nicht einmal in drei Monaten oder in einem Jahr erledigen. Auch zwei bis drei Jahre oder länger sind eine normale Trauerzeit. Trauer ist ein Prozess. Irgendwann fühlt sich der Verlust nicht mehr so »gewaltig« an wie am Anfang, aber manchmal vermisst man den Verstorbenen noch immer so, dass es wehtut. Weil die Trauer sich verändert, ändern sich auch eure Gefühle. Es ist also gut möglich, dass ihr nach einiger Zeit mit einem ganz

anderen Blick auf diese Traueraufgaben schaut und sie ganz anders angehen würdet. Daher ist dieser Kalender als »immerwährender« Begleiter gedacht: Die Ideen und Anregungen, die ihr hier findet, helfen euch, diese Traueraufgaben zu erledigen. Ich möchte euch damit unterstützen, euren ganz eigenen Trauerweg zu gehen und gemeinsam in ein anderes, neues Leben »danach« zu finden, das anders, aber auch wieder schön werden kann.

Ich wünsche euch, dass ihr es schafft, miteinander ins Gespräch zu kommen, gemeinsam zu trauern, aber auch zu spielen und zu feiern. Das wird nicht immer einfach sein, aber es lohnt sich, weil ihr als »neue« Familie wieder zusammenwachsen und auch mit der Trauer in eurer Lebensgeschichte Neues und Schönes erleben werdet.

Mechthild Schroeter-Rupieper



JANUAR



ALLES IST NORMAL!

Manchmal geschieht etwas, was das Leben eines Menschen völlig verändert. Wenn er zum Beispiel erfährt, dass ein anderer, mit dem er sein Leben teilt, eine tödliche Krankheit hat. Oder dieser andere stirbt. Jeder Mensch reagiert in solchen Situationen anders. Trotzdem gibt es vier typische Reaktionen: **fühlen** / **sachlich denken** / **handeln** / **verdrängen**. Ein Beispiel, wie so etwas in einer Familie aussehen kann:

Der Opa liegt im Sterben. Die Enkelin **fühlt** Traurigkeit und weint viel. Ihr Bruder **verdrängt** die traurige Tatsache: »Der Opa schafft das schon!« Die Mutter beginnt zu **handeln**. Sie kauft ein Buch über Trauerreaktionen, kocht Opas Lieblingspeisen und informiert sich über hospizliche Hilfe. Der Vater reagiert **sachlich**, **überdenkt** die Situation und informiert sich im Internet über weitere Behandlungsmöglichkeiten, aber auch über die Formalitäten einer Bestattung. Jeder reagiert auf seine Art auf die Situation. Und alles ist normal und in Ordnung! Trotzdem ist es wichtig, auch andere Verhaltensmöglichkeiten im Blick zu haben, denn wer immer einseitig reagiert, dem wird auf Dauer kein ausgeglichenes Leben gelingen: Wer zu emotional reagiert, in der Trauer nur weint, wird vielleicht vorübergehend depressiv. Wer alles nur sachlich betrachtet, verlernt, Gefühle auszudrücken. Wer nur handelt, wird nach einer gewissen Zeit körperlich und seelisch erschöpft sein. Wer immer verdrängt, spürt vielleicht nicht, dass die nächste Kleinigkeit schon zu viel sein kann, er explodiert dann oder bricht zusammen – völlig überraschend für seine Umwelt, der er ein ganz anderes Bild von sich gezeigt hat.

Überlegt gemeinsam

Wer von euch findet sich in welcher Reaktion wieder? Könnt ihr den anderen erklären, warum genau das in dieser Situation gut für euch ist?

Probiert einmal bewusst etwas anderes aus und beobachtet, was es bei euch auslöst. Ihr könntet:

- traurige Musik anhören**
- einen lustigen Film anschauen**
- einen sentimental Film anschauen**
- ein Buch über Trauer lesen**
- ein Abendessen für oder mit der ganzen Familie kochen**
- eine Kerze für das Grab gestalten**
- einen Spielabend in der Familie veranstalten**
- den anderen eine einzige Frage zur aktuellen Situation stellen**

Die Farben zeigen euch, welche Art von Reaktion die Vorschläge auslösen können.

FEBRUAR

MASKEN TRAGEN

Meistens fällt der Karneval (Fasnacht, Fasching) in den Februar. Viele verkleiden sich in diesen Tagen und setzen Masken auf. Trauernde Menschen fühlen sich manchmal auch so, als würden oder müssten sie eine Maske tragen. Allerdings tun sie das nicht – wie im Fasching – aus Spaß, sondern um vor anderen ihre wahren Gefühle zu verbergen. So setzen manche Eltern sozusagen eine fröhliche Maske auf, weil sie nicht vor ihren Kindern weinen wollen. Oder Kinder und Jugendliche möchten ihren Eltern nicht zeigen, dass sie traurig oder besorgt sind. Kennt ihr das auch aus eurer Familie? Könnt ihr euch vorstellen, warum das jemand tut?



- »» Ihr benötigt dafür:
125 g Butter
150 g Zucker
450 g Mehl
2 Eier
½ Päckchen Backpulver

Gefühlskekse backen

Mehl, Backpulver und Zucker vermischen. Butter in Flöckchen darauf verteilen und Eier dazugeben. Alle Zutaten nach und nach zu einem festen Mürbeteig verarbeiten und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 190 Grad für 10–15 Minuten backen.

Wenn die Plätzchen abgekühlt sind, könnt ihr sie mit Zuckerfarben aus der Tube verzieren. Überlegt, welche Gefühle ihr in der letzten Woche in euch gespürt habt. Bemalt jeden Keks mit einem passenden »Gefühlsmiley«: Traurig, wütend, fröhlich ... wer aus eurer Familie kommt auf die meisten Smileys? Wisst ihr noch, warum es sich an diesem Tag so und an jenem anders angefühlt hat? Und: Schmecken die Kekse mit einem Lachgesicht anders als die mit einem traurigen Gesicht?





Mechthild Schroeter-Rupieper
Für immer anders
 Das Hausbuch für Familien
 in Zeiten der Trauer und des
 Abschieds
 ISBN 978-3-7966-1456-9



Stefanie Wiegel
Für immer in meinem Herzen
 Das Trauer- und Erinnerungsalbum
 für Kinder
 ISBN 978-3-8436-0108-5

Trauer kann man nicht schönreden, nicht wegreden. Sie geht nur vorbei, indem man trauert. Das bedeutet: Es wird nicht mehr so, wie es einmal war, aber es kann anders gut werden.

In diesem Hausbuch der Trauer finden sich Anregungen, miteinander ins Gespräch zu kommen, damit Eltern ihre Kinder und Kinder ihre Eltern in ihrer je eigenen Trauer verstehen können. Zudem bietet es Ideen, die Trauer gemeinsam zu feiern und zu gestalten, z. B. die Feste im Jahreskreis oder den Sterbetag, aber andere Verlust- oder Abschiedssituationen, z. B. Scheidung oder Tod eines geliebten Haustiers.

Oft trifft es Kinder unvorbereitet, dass ein ihnen nahestehender Mensch stirbt. In diesem Buch finden Kinder Antworten auf ihre Fragen zum Thema (Wann ist ein Mensch tot? Was passiert bei einer Beerdigung?) und viele Anregungen und Hilfestellungen, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Gleichzeitig bietet es Platz, um Bilder einzukleben oder zu malen oder auch Briefe an den Toten zu schreiben. Das nimmt Kindern ihre Ängste und hilft ihnen, den Tod besser zu verstehen und zu verarbeiten. So wird das Album zu einem „Schatz“, der ihre Erinnerungen bewahrt, damit der Verstorbene nicht in Vergessenheit gerät.



FOTO: © MARTIN MÜLLER

Mechthild Schroeter-Rupieper ist Trauerbegleiterin und Inhaberin von „Lavia – Institut für Familientrauerbegleitung“. Sie ist erfolgreiche Autorin mehrerer Bücher über Abschied und Trauer und gefragte Referentin für Trauerbegleitung. Sie lebt mit ihrer Familie in Gelsenkirchen.
www.familientrauerbegleitung.de

Bildnachweis:

Vorwort: photocase.com/misterQM
Januar: photocase.com/nailiaschwarz
Februar: Kekse: Mechthild Schroeter-Rupieper, Foto unten: photocase.com/FrancescaSchellhaas
März: photocase.com/flügelfrei
April: Andrea Langenbacher, www.mitlicht-und-liebe.de
Mai: photocase.com/cernasite
Juni: Steine: Mechthild Schroeter-Rupieper, Foto: photocase.com/beornbjorn
Juli: Mechthild Schroeter-Rupieper

August: photocase.com/zach
September: photocase.com/momosu
Oktober: photocase.com/Van.
November: Mechthild Schroeter-Rupieper
Dezember: photocase.com/FrancescaSchellhaas
Silvester oben: photocase.com/VaLu,
unten: photocase.com/micjan

Textnachweis:

Juni: „Es ist etwas Eigenartiges ...“, aus: Fredrik Vahle, Sprache mit Herz, Hand und Fuß © 2010 Beltz Verlag, Weinheim/Basel
Juli: Das Bilderbuch „Opa Bär und sein langer, bunter Schal“ erscheint neu übersetzt und neu illustriert Anfang 2016 im Patmos Verlag.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
 ESCHBACH
 GRÜNEWALD
 THORBECKE
 SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
 mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Überarbeitete Neuausgabe
 Alle Rechte vorbehalten
 © 2015 Patmos Verlag der
 Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Gestaltung:
 Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagillustration:
 portarefortuna/thinkstock
Druck:
 Süddeutsche Verlagsgesellschaft, Ulm
 Hergestellt in Deutschland
 ISBN 978-3-8436-0620-2