

Ich wohne bald im Zeitlosraum

SABINE RACHL

*Ich wohne bald
im Zeitlosraum*

Mutgeschichten vom Sterben und vom Leben

Kinder und ihre Familien erzählen

Patmos Verlag

Dieses Buch widme ich
Ute und Peter Forsbach.

Nach all den Jahren der Trauer und Nichtteilnahme ihrer Familien haben sie sich bereit erklärt, aufbrechende Wunden wieder zu spüren und mit mir über ihre Tochter Alexandra und deren Sterben zu sprechen, das in meiner Lebensgeschichte so bedeutsam war.

Für diesen Mut danke ich ihnen von Herzen.

Die Begegnung mit Alexandra hat mein Leben bereichert in einer Zeit, in der ich als junger Mensch mit meinen Fragen nach dem Sterben sehr allein war.

Das ist und bleibt ein großes Geschenk, solange ich lebe.

*Ich bin ja nicht weg, Mama.
Ich wohn bloß bald im Zeitlosraum.
Da kannst du mich besuchen,
immer, wenn du willst, und ich dich auch.
Und wenn wir uns treffen,
reden wir nicht mehr,
wir haben ja keinen Mund mehr.
Wir wissen einfach so,
was wir uns sagen wollen.
Im Zeitlosraum kannst du immer überall sein,
wie wenn du Luft wärst.
Da ist es sehr schön.*

Micha, 7 Jahre alt

Inhalt

9 Vorwort

KINDER STERBEN ANDERS

Geschichten von Neugier und Leichtigkeit, Schmerz und Vertrauen

20 **Ich bin dann einfach überall**
Alexandra, gestorben mit 15 Jahren

28 **Das Schwein springt ganz allein**
Lucián, gestorben mit 12 Jahren

37 **Gespräch zwischen den Welten**
Limpo, gestorben mit 7 Jahren

42 **Ich bin auch ein Entdecker**
Ben, gestorben mit 10 Jahren

GESCHWISTER BLEIBEN

Geschichten von Einsamkeit und Zugehörigkeit

61 **Manchmal spüre ich sie wie einen Engel auf meiner Schulter**
Kim, 16 Jahre

73 **Wir sind durch ihn verbunden**
Sophie, 25 Jahre

82 **Von Bauchhimmelkindern und Kraftfamilien**
Jimena, 12 Jahre

94 **Das ist mein Bruder**
Juna, 3 Jahre

ELTERN VERÄNDERN PERSPEKTIVEN

Geschichten von dem, was wirklich wichtig ist

- 111 **Du hast deine Spuren hinterlassen**
Hauke, Tod des Sohnes nach neun Monaten im Mutterleib
- 120 **Du hast mir den Frieden gebracht**
Christine, Tod des Sohnes nach neun Monaten im Mutterleib
- 130 **Sterben verändert Leben**
Andreas, Tod der 11-jährigen Tochter
- 141 **Mit allen Höhen und Tiefen**
Elvi, Tod der 21-jährigen Tochter

GROSSELTERN SIND ERFAHRENE

Eine Geschichte vom Dasein und Mittragen

- 157 **Unser Enkel geht uns voraus**
Erich, Tod des 12-jährigen Enkels

ANSTELLE EINES NACHWORTS

- 166 **Wenn du für ein langes Leben nur kurz Zeit hast**
Joel, 14 Jahre
- 176 **Dank**
- 178 **Hilfreiche Adressen**

Vorwort

Seit meiner Kindheit beschäftigt mich das Sterben. Wohin geht das Leben, wenn es hier zu Ende ist? Kann es wirklich „weg“ sein? Was ist Leben überhaupt? Warum hört die Liebe nicht auf, wenn der geliebte Mensch gestorben ist? Warum können manche Menschen ihre verstorbenen Angehörigen spüren und andere nicht? Warum gehen viele Kulturen auf dieser Welt so viel offener mit Tod und Sterben um, als wir das tun? Wie kann etwas ein Tabu sein, das jeden Einzelnen von uns betrifft?

20 Jahre meines Lebens bin ich mit Schulklassen im Religionsunterricht diesen Fragen nachgegangen. Ich bin der unerschütterlichen, offenen, keine Vorstellungsgrenzen kennenden Neugier der Kinderfragen begegnet, habe die vorsichtigeren oder radikaleren Fragehorizonte der Jugendlichen mit erkundet, die Überzeugungen der jungen Erwachsenen kennengelernt. Ich habe manche Schüler beim Sterben begleitet oder die Trauer nach dem Tod von Mitschülerinnen oder Lehrern mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam getragen, Abschiedsfeiern und Erinnerungsräume gestaltet, Wege in das für immer andere „Normal“ nach jedem Abschied neu erforscht.

Diese Zeiten waren die intensivsten meines Lehrerinnen-seins, die anstrengendsten, aber auch die lebendigsten. Hier ging es nicht mehr darum, Inhalte zu vermitteln, sondern darum, das eigene und in jedem Menschen tief vorhandene Lebenswissen zu erkunden und zu stärken. In der Begegnung mit dem Tod geht es immer um das eigene Leben.

Später, nach dem Tod meines Mannes, habe ich meinen Beruf gewechselt. Ich wollte Menschen in der besonderen Phase des Sterbens oder wenn sie in ihrem Leben dem Tod

von nahen Menschen begegnen, noch näher sein. Ich habe selbst erlebt, dass wir uns in diesen Zeiten intensiv kennenlernen und unserem eigenen Leben in anderer Weise als im Alltagsfluss auf die Spur kommen können. Es sind Zeiten, in denen wir uns verändern.

In den letzten fünf Jahren bin ich auf meinem Weg zur Musiktherapeutin in der Onkologie, auf Palliativstationen, manchmal auf der Intensivstation und besonders viel im Kinderhospiz unterschiedlichsten sterbenden Menschen begegnet. Mir ist bewusst geworden, wie anders als Erwachsene viele Kinder und Jugendliche mit dem Sterben umgehen. Gerade auch mit ihrem eigenen. Ich habe gelernt, wie tief das Sterben eines Familienmitglieds, besonders eines Kindes, die gewachsene Familienstruktur erschüttern und verändern kann. Dieses Sterben gegen einen imaginären, aber tief gefühlten „Generationenvertrag“ bringt in unserer Kultur nicht nur heftigen Schmerz, sondern oft auch eine tiefe Verunsicherung mit sich. Jedes Familienmitglied, das zurückbleibt, ist in seiner Rolle und in seinem alltäglichen Dasein auf unterschiedliche Weise betroffen. Die Geschwisterkinder können ihre Eltern nicht ganz verstehen und werden von ihnen nicht ganz verstanden. Die Eltern können die Gefühle ihrer Kinder nicht ganz verstehen und werden von ihnen nicht ganz verstanden. Die Großeltern werden in ihrem Schmerz oft übersehen. Es ist schwer, sich gegenseitig zu trösten, wenn sich die Gefühle trotz des gleichen Verlusts kaum vergleichen lassen.

Das ist der Grund, warum die Geschichten dieses Buches verschiedene Perspektiven zeigen: die Perspektive von Kindern, die sterben, von Geschwistern, die ihren Bruder oder ihre Schwester verloren haben, von Eltern, die ein Kind verloren haben und einmal auch von Großeltern, deren Enkel gestorben ist. In einigen dieser Geschichten klingt auch an,

wie Schulklassen mit dem Sterben eines Mitschülers umgehen. So können sich hoffentlich möglichst viele Leserinnen und Leser in den Geschichten wiederfinden und gleichzeitig die jeweils anderen Perspektiven besser verstehen.

Das Schreiben dieses Buches war auch eine Reise in mein eigenes Leben, angefangen bei einem Besuch der Familie einer Schulkameradin, die vor über 30 Jahren gestorben ist, bis hin zu Erlebnissen auf meinen Auslandsaufenthalten. Sie haben mir gezeigt, dass viele Menschen, zum Beispiel in Peru oder Sambia, ganz anders mit dem Sterben umgehen, als wir es hier tun. Weil es so viel zu erzählen gibt, das Buch aber nicht so dick werden soll, habe ich vor jede Geschichte ein Zitat mit Sterbevorstellungen von anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen gesetzt. Diese Zitate habe ich im Laufe meines Lebens als Lehrerin und als Musiktherapeutin in verschiedenen Zusammenhängen gesammelt. So kommen noch mehr unterschiedliche Menschen zu Wort.

Jeder Mensch reagiert anders, wenn er oder sie dem Tod begegnet. Alle Reaktionen sind verständlich und berechtigt. Es gibt kein Richtig oder Falsch in solch extremen Situationen. Aber es gibt Geschichten, die mir selbst Mut machen. Alle Menschen, die ich hier porträtiere, sind besonders offen, ehrlich und deswegen mutig mit dem Erlebten umgegangen. Deshalb sind alle hier gesammelten Geschichten Mutgeschichten. Ich habe die Geschichten zwar geschrieben, aber die Menschen, die darin vorgestellt werden, haben sie erzählt. Es sind ihre Geschichten. Und weil es sehr unterschiedliche Menschen sind, hat jede Geschichte einen ganz eigenen Ton. Ein wenig so, als würde der erzählende Mensch mit dem Leser oder der Leserin sprechen. Und ein wenig haben alle natürlich auch meinen Ton ...

Im Anhang dieses Buches weise ich noch ganz konkret auf Selbsthilfeorganisationen hin, die wirklich eine Bereicherung sind, weil hier auch Geschwister von Geschwistern, Mütter von Müttern, Väter von Vätern und Großeltern von Großeltern unterstützt werden.

Allen Leserinnen und Lesern, die dieses Buch zur Hand nehmen, weil sie sich gerade mit dem Sterben beschäftigen müssen oder möchten, wünsche ich von Herzen, dass die Begegnungen mit den hier versammelten Menschen sie auf die eine oder andere Weise bereichern und Mut-Spuren in ihrem Leben hinterlassen.

Kinder sterben anders

Geschichten von Neugier und Leichtigkeit,
Schmerz und Vertrauen

Kinder spüren fast immer intuitiv und eher als Erwachsene, dass sich in ihrem Körper etwas so verändert hat, dass es endgültig nicht mehr wie früher sein wird. Sie begegnen dieser Erfahrung normalerweise nur dann ängstlich, wenn sie mit Schmerzen verbunden ist. Sobald die Schmerzen gestillt sind, nimmt die natürliche Neugier wieder überhand: Was genau passiert mit mir? Was passiert in meinem Körper? Was passiert, wenn man es nicht mehr heile machen kann? Sterbe ich dann? Was ist Sterben? Wo bin ich, wenn ich gestorben bin? Wie komme ich dahin, wo ich dann bin? Ich will jetzt spielen, kann ich ein Eis haben?

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass *Kinder bis zum Alter von zwei Jahren* noch keine wirkliche Vorstellung von Krankheit oder Tod haben. Sie spüren, dass sich in ihrem Körper etwas verändert, und reagieren darauf durch verändertes Ess- oder Schlafverhalten und Unruhe. Im zweiten Lebensjahr baut sich das Verständnis von „belebt“ und „unbelebt“ auf – etwa in der Unterscheidung von Stofftieren und echten Tieren. Die Kinder beginnen, ihre Gefühle deutlicher auszudrücken. Sie haben aber noch kein Verständnis von Endlichkeit. Auch ihre Stofftiere sind lebendig, wenn auch auf andere Art als der Hund des Nachbarn, und der tote Vogel wird vielleicht in der Erde, in der man ihn begräbt, wieder gesund und fliegt dann heimlich davon.

Von zwei bis sechs Jahren verändert sich die Wahrnehmung grundlegend. Die Realität ist weiterhin eng mit der Fantasie verbunden und Kinder verstehen Tod und Sterben manchmal als Folge von etwas, was sie tun. In diesem Alter ist es besonders wichtig, genau hinzuhören und nachzufragen, welche Vorstellungen sie sich machen, wenn z. B. ein naher Mensch stirbt, damit sie nicht in ihren Interpretationen gefangen bleiben. Wenn sie selbst in diesem Alter lebensbedrohlich erkranken und spüren, dass nicht mehr al-

les wie früher wird, ist es manchmal gut, sie zu fragen, wie es ihnen geht, was sie über ihre Krankheit denken, wovor sie Angst haben. Wenn das für Eltern zu schwer ist, ist es gut, wenn ein Freund der Familie oder ein anderer Mensch, dem das Kind vertraut, es tut und auch auf Fragen des Kindes möglichst ehrlich und einfach antwortet. Das geht manchmal auch mit Gegenfragen, zum Beispiel so:

Joshi, 6 Jahre: „Muss ich vielleicht sterben?“

Sein Onkel: „Was denkst du denn?“

Joshi: „Ich weiß es nicht genau, aber ich denke, vielleicht schon.“

Sein Onkel: „Ich glaube auch, dass es möglich ist.“

Joshi: „Wie geht das eigentlich?“

Sein Onkel: „Was?“

Joshi: „Na, sterben ...“

Sein Onkel: „Vor dem Sterben schläft man meist schon ganz viel und irgendwann hört man einfach nicht mehr auf mit dem Schlafen. Dann hört man im Schlaf auf zu atmen.“

Joshi: „Tut das weh?“

Sein Onkel: „Nein, du merkst es gar nicht richtig, weil du ja schläfst.“

Joshi: „Wenn ich tot bin, kann Tina meine Playstation haben, dann freut sie sich.“

Sein Onkel: „Das sagst du ihr besser selbst.“

Joshi: „Kann ich jetzt fernsehen?“

Kinder in diesem Alter machen sich noch keine ausführlichen Gedanken über ihre Zukunft. Sie leben vorwiegend im Jetzt oder zählen höchstens die Tage bis zum nächsten Geburtstag. Den Zukunftsverlust, der uns Erwachsenen so zu schaffen macht, fühlen sie nicht von selbst. Sie werden traurig, wenn sie unsere Traurigkeit spüren, und ängstlich, wenn sie unsere Angst spüren. Das bedeutet nicht, dass wir

nicht ängstlich oder traurig sein dürfen, sondern nur, dass wir, wenn wir selbst nicht über das Sterben sprechen können, für andere Gesprächspartner sorgen sollten.

Begleitend können wir Kinderbücher vorlesen, in denen es um Verwandlungen geht, z. B. von der Raupe in den Schmetterling etc., und, wenn die Kinder direkt fragen, auch Kinderbücher zum Sterben. Manchmal kann das ein guter Gesprächsanlass sein.

Zwischen sieben und zwölf Jahren differenziert sich das Zeitempfinden der Kinder und so wächst auch das Bewusstsein für die Endlichkeit und Endgültigkeit. Sie begreifen durch erfahrene Verluste (z. B. Haustiere oder sogar der Tod der Großeltern oder andere Todesfälle), dass etwas Lebendiges wirklich nicht mehr auf dieser Erde leben kann und nicht mehr wiederkommt. Oft haben sie aber in diesem Alter ein tiefes Vertrauen in das Leben, ein sehr stabiles Selbstkonzept und noch eine intuitive Offenheit für Welten, die es vielleicht auch gibt, die wir uns nur nicht richtig vorstellen können. Sie fragen oft sehr ernsthaft nach dem, was sich Erwachsene nach dem Sterben vorstellen, und sammeln unterschiedliche Antworten. Nach und nach entscheiden sie sich dann für die Vorstellung, die ihrem Empfinden am nächsten kommt und der sie am meisten vertrauen können. Manche Kinder haben auch ganz eigene Vorstellungen, die sie malen oder erzählen, ohne dass sie vorher gefragt haben. Viele Kinder sprechen gerne über ihre Vorstellungen vom Leben nach dem Tod und meist mischen sich Ideen hinein, wie sie mit den Menschen, die ihnen nahe sind, auf der Erde in Kontakt bleiben können. Sie teilen ihren Angehörigen manchmal mit, wie diese dann spüren können, dass sie da sind, und sind sich ihrer Sache sehr sicher. Wenn es den Angehörigen möglich ist, tut es dem ganzen Sterbeverlauf gut, diese Vorstellungen einfach stehen zu lassen und

vielleicht gemeinsam auszuschmücken. Niemand von uns weiß ja die endgültige Antwort auf die elementare Frage nach dem „Danach“, aber es kann sehr gut tun, sich gemeinsam mögliche Antworten auszudenken. Kinder und Jugendliche aus anderen Kulturen wachsen manchmal durch Erzählungen und Riten selbstverständlich in den Kontakt mit ihrer Ahnenwelt hinein und „wissen“ so für sich selbst klarer, woher sie kommen und wohin sie gehen werden. Geschichten aus Peru und Sambia berichten davon.

Die Todesvorstellungen *Jugendlicher* unterscheiden sich kaum noch von denen Erwachsener. Ihr Konzept von Endlichkeit ist klar und der Verlust von Zukunft greifbar und spürbar. Wenn Jugendliche sterben, stehen sie außerdem vor einem Dilemma: Genau in der Zeit, in der sie eigentlich eine eigene Identität ausbilden und sich von ihren Eltern distanzieren, werden diese oft zu ihren engsten Vertrauten, die sie körperlich sehr intim pflegen, ihnen z.B. Windeln anlegen etc. Das ist für beide Seiten schwer, weil es den Bedürfnissen widerspricht. Manchmal ist es gut, sich das zu sagen und z.B. öfter andere Pflegekräfte hinzuzuziehen. Auch ist es, wenn möglich, sehr wichtig, den Freundeskreis der Jugendlichen so nah wie möglich heranzulassen und den Freunden immer wieder zu zeigen, dass sie nicht stören, sondern willkommen sind. Denn meist sprechen die Jugendlichen am liebsten mit ihren Freunden über ihre Gefühle und das, was ihnen geschieht, und eben nicht mit den eigenen Eltern. Viele Jugendliche, die sich schon seit längerer Zeit mit dem Sterben beschäftigen, können ihre in der Kindheit entwickelten Vorstellungen und Gefühle, was ein Weiterleben nach dem Tod angeht, mit in die Jugendzeit nehmen. Auch Familienmitglieder, die schon vor den Jugendlichen gestorben sind, können Sicherheit geben.

Als institutionelle Pflegekraft, Ärztin oder Arzt ist es wichtig, den kulturellen Hintergrund einer Familie zu kennen. Sind sie religiös verortet? Bedeutet ihnen ihre Religion etwas? Außerdem ist es gut, die Familie zu fragen, wie offen sie mit dem Kind übers Sterben sprechen und welche Vorstellungen das Kind bislang entwickelt hat. Das ermöglicht es, sich gegenseitig zu unterstützen.

Sterbende Kinder und Jugendliche sind oft auf ihre Art „frühreif“. Sie durchlaufen in kurzer Zeit Entwicklungen, für die viele Erwachsene ein ganzes Leben Zeit haben. Deshalb kommen uns manche ihrer Äußerungen vielleicht altklug vor. Das sind sie aber meist nicht. Sie sind einfach nur klug verbunden mit einer Art von Lebensweisheit, die wir sonst mit Altersweisheit assoziieren. Sterbende Kinder können das Leben oft so sehen, wie es jetzt gerade ist, losgelöst vom Wollen und Sehnen nach planbarer Zukunft, von Machtgerangel und Äußerlichkeiten, nackt und auf die wesentlichen Werte reduziert. Das macht den Umgang mit ihnen besonders und die gemeinsam erlebte Zeit oft zum Geschenk.

Der Mut für ein offenes Gespräch lohnt sich immer. Und manchmal werden dadurch Entwicklungen in Gang gesetzt, die wir Erwachsenen uns nicht träumen lassen würden. Viele der folgenden Geschichten erzählen davon.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Sunny studio/shutterstock

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0966-1

Traurig sein und trotzdem lachen



Mechthild Schroeter-Rupieper
**Geschichten, die das Leben erzählt,
weil der Tod sie geschrieben hat**

160 Seiten, zweifarbig
Hardcover, 14 x 22 cm
ISBN 978-3-8436-0882-4

Auch als eBook

»Wie halten Sie das aus, die ganze Traurigkeit, in Ihrem Job?«, wird die Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper oft gefragt. Dabei geht es oft sehr fröhlich zu in ihrer Arbeit, auch wenn die Trauer deshalb nicht wegzudenken ist. Und das zeigt sie in diesen lustigen und traurigen, tiefen und alltäglichen, schönen und manchmal skurrilen Geschichten aus ihrem ganz normalen Arbeitsalltag. »Leben und Tod, Lachen und Weinen gehören einfach zusammen«, sagt sie. Und daher können diese Erfahrungen helfen, dem Tod wieder einen Platz in unserem Leben zu geben. »Ein buntes und tiefes Buch über das Leben und den Tod und dass das eine ohne das andere nicht zu haben ist«.