

# Hinweis

Wir haben alle Anleitungen und Ideen in diesem Buch sorgfältig ausgewählt, ausprobiert und für gut befunden. Deren Ausführung erfolgt aber ausdrücklich auf eigene Verantwortung und wir können keine Garantie für deren Gelingen übernehmen. An den Stellen, an denen z. B. mit einem Herd umgegangen werden muss, haben wir darauf hingewiesen, dass möglicherweise Erwachsene hinzugezogen werden sollten. Da dieses Buch zu selbstständigen Aktivitäten anregt, ist es wichtig, den Umgang mit den dazu benötigten Materialien im Vorfeld zu thematisieren und ggf. zu beaufsichtigen.

## TEXTNACHWEIS

Seite 18, aus: Michael Ende, Momo. © 1973, 2018 von Thienemann in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH, Stuttgart.

## BILDNACHWEISE

Foto Jule Kienecker (Seite 94): © Sarah Humeniuk  
Foto Mechthild Schroeter-Rupieper (Seite 94): © Martin Möller  
Hintergrundbild Umschlag: © Chingraph/Shutterstock;  
Hintergrundbilder Adobe Stock: S. 10/11, 76/77: ©Stephanie Zieber; S. 70/71: ©Phokin;  
S. 23, 84, 94/95: ©kikkinka; S. 24/25, 54/55: ©MMphotos; S. 30/31: ©colorinem;  
S. 32/33: ©soolima; S. 44/45: ©oly5; S. 66/67: ©Zerbor; S. 74/75: ©robert

## IMPRESSUM

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

1. Auflage 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
© 2019 Patmos Verlag,  
Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Idee, Innengestaltung und Illustrationen: Jule Kienecker, [www.jule-kienecker.de](http://www.jule-kienecker.de)  
Lektorat: Andrea Langenbacher, [www.andrealangenbacher.de](http://www.andrealangenbacher.de)  
Druck: Graspö CZ a. s., Zlín  
Hergestellt in Tschechien  
ISBN 978-3-8436-1154-1

JULE KIENECKER  
MECHTHILD SCHROETER-RUPIEPER

*Hilf mir,*  
WENN ICH **TRAURIG** BIN

EIN BUCH ZUM TRAUERN,  
ERINNERN UND ABSCHIEDNEHMEN



PATMOS VERLAG

# WAS DU IN DIESEM BUCH ALLES FINDEST

## FÜR DICH

Ein paar Worte an dich ..... 5



## FRAGEN

Vom Werden und Vergehen .....	8
Wie geht Sterben? .....	10
Was ich schon immer mal wissen wollte ...	11
Was passiert, nachdem jemand gestorben ist? .....	12
Und was kommt dann? .....	16
Im Himmel oder unter der Erde? .....	20
Von kleinen und großen Abschieden .....	21
Was ich schon immer mal fragen wollte ....	57



## ERINNERN

Erinnerungsecke .....	28
Geheime Erinnerungskiste .....	29
Gedenkbäumchen .....	54
Erinnerungsmobile .....	55
Mein Erinnerungsmemory .....	60
So siehst du in meiner Erinnerung aus .....	70
Wie ich mich an dich erinnere .....	71
Was ein Name alles sagen kann .....	72
Elfchen .....	73

## FÜHLEN



Traurigkeit hat viele Gesichter .....	36
Wo sitzt deine Traurigkeit? .....	38
Auf und ab mit den Gefühlen .....	40
Heut bin ich traurig, weil .....	41
Du machst mir keine Angst mehr! .....	42
Das macht mich so wütend! .....	43
Ich wünsche mir .....	45
Kummerkasten .....	46
Trostspender .....	86
Meine Hand in deiner .....	87



Dieses Symbol findest du auf vielen Seiten in der oberen Ecke. Es bedeutet, dass du zu dieser Seite Ausmalvorlagen, Schablonen oder Ähnliches downloaden und ausdrucken kannst – nur für dich oder auch für andere, mit denen du dann zusammen malen, schreiben und spielen kannst.

Hier der Download-Link: [WWW.PATMOS.DE/DOWNLOAD/978-3-8436-1154-1](http://WWW.PATMOS.DE/DOWNLOAD/978-3-8436-1154-1)  
 Oder du scannst diesen QR-Code und gelangst so auf den Downloadbereich:



## NACHDENKEN

Hinter dem Horizont .....	6
Das Silbertor .....	18
Die Geschichte von der Raupe .....	24
Gedankenfähnchen .....	30
Gute und schlechte Erinnerungen .....	32
Alles anders? .....	44
Was ich dir noch sagen wollte .....	56
Platz für Träume .....	58
Gute Reise, lieber Gedanke! .....	74
Auf den Kopf gestellt .....	88
Es geht immer weiter! .....	93



## MACHEN

Fotos mit Flügeln .....	22
Verleih uns Flügel! .....	26
Erzählst du mir was? .....	34
Ein Bild für einen Großen .....	47
Knete selbst gemacht .....	48
Am Grab .....	49
Rituale .....	50
Trauerschmuck .....	52
Mal mal mit Musik! .....	63
Fühl mal! .....	64
Lass es dir schmecken: zwei Rezepte .....	66
Bilder-Basteleien .....	68
Schöne Lichter .....	76
Salzteig + Klebstoff selber machen .....	78
Eine Blume nur für dich .....	79
Mandali-Mandala .....	80
Mein wildes Mandala .....	81
Strumpfkumpel .....	82
Meine Liebsten-Galerie .....	84
Familienbande .....	85
Einladungszettel zum Verteilen .....	90

## VON UNS

Wer hat dieses Buch gemacht? .....	94
------------------------------------	----

EIN PAAR WORTE  
*an die*  
**Erwachsenen**



[www.patmos.de/download/978-3-8436-1154-1](http://www.patmos.de/download/978-3-8436-1154-1)

# EIN PAAR WORTE *an dich*



In den Händen hältst du ein Buch, das nur für dich ist und das dich durch eine schwierige Zeit begleiten kann. Wahrscheinlich hast du gerade jemanden verloren, der dir wichtig war, oder du beschäftigst dich damit, wie es ist, wenn jemand gehen muss, den du gern hast.

Es ist für niemanden leicht, über Abschied, die Trauer und den Tod zu sprechen. Vor allem Erwachsene haben oft Angst, etwas Falsches zu sagen. Es erfordert Mut, darüber zu reden. Vielleicht findest du es selbst gar nicht so schwer, aber niemand antwortet dir so richtig?

Du findest in diesem Buch viele Ideen, die es euch erleichtern können, miteinander zu sprechen. Und jede Menge Platz für deine Gedanken und Gefühle. Hat jemand dir dieses Buch geschenkt? Das ist jemand, der dir etwas Gutes tun möchte. Vielleicht ist das die Person, mit der du die eine oder andere Bastel- oder Spielidee machen möchtest? Lass dieses Buch zu deinem Begleiter werden. Mal brauchst du es mehr und mal weniger, vielleicht auch mal eine lange Weile gar nicht. Aber es ist für dich da und du kannst es hervorholen, wenn dir gerade danach ist.

Bücher haben einen Anfang und ein Ende. Mit der Trauer ist das ein wenig anders – sie ist auf einmal da und verändert sich im Laufe der Zeit, wird mal leiser, mal lauter, mal scheint sie vielleicht zu verschwinden und mal ist sie plötzlich wieder da. Sie ist bei jedem Menschen anders und entwickelt sich mit dir. Deswegen brauchst du dich hier auch nicht Seite für Seite durchzuarbeiten, sondern darfst nach Herzenslust blättern und stöbern, Seiten und Dinge wiederholen, kopieren oder auch weglassen. Was davon gerade für dich passt, weißt du am besten.

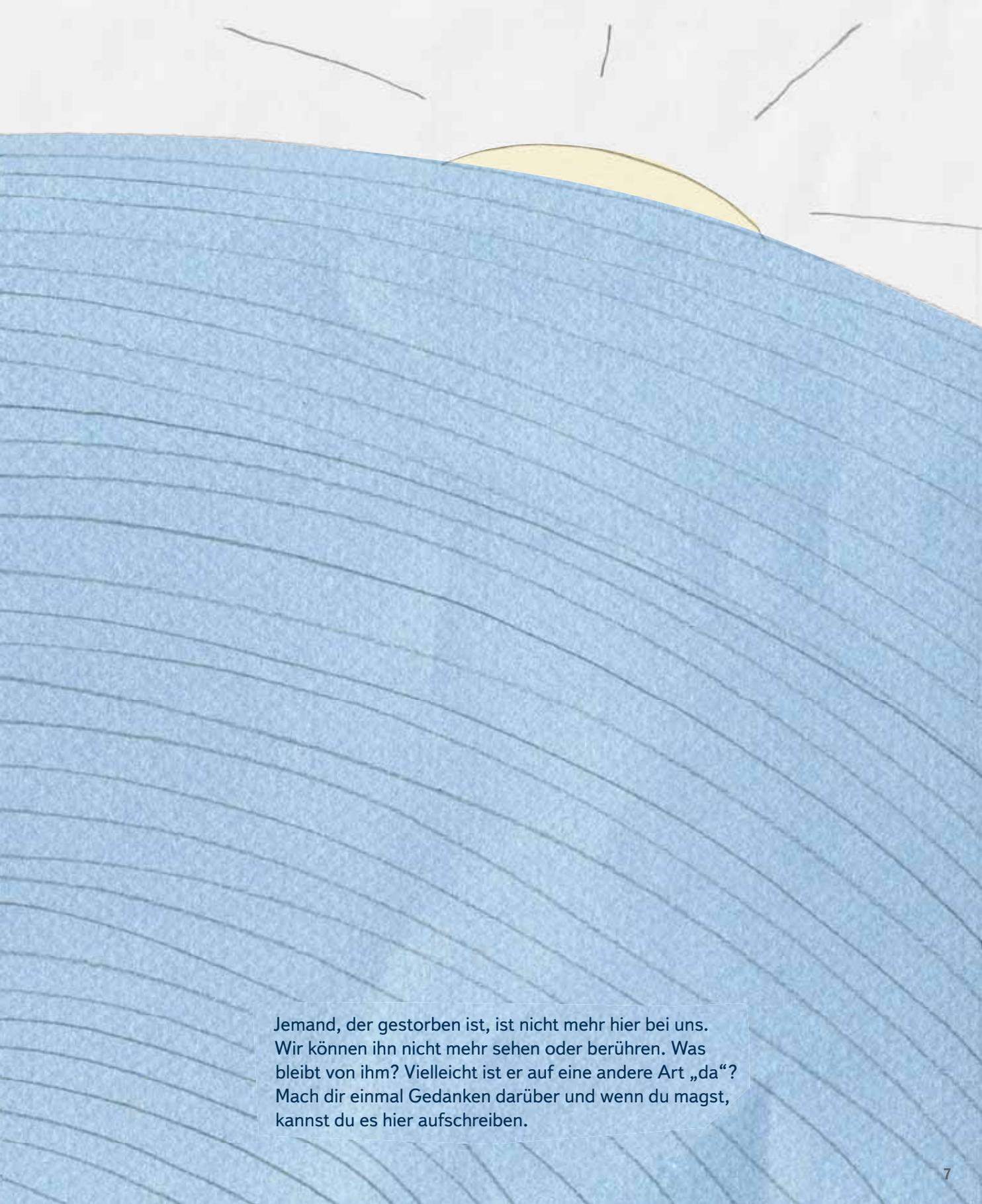
Auch wenn du deinen eigenen Weg durch die Trauer finden musst, du bist nicht alleine unterwegs. Teile mit anderen, was dich beschäftigt, was dir Angst macht, was dich freut und was du hoffst. Dieses Buch kann dir dabei helfen.

*Jule & Mechthild*

# HINTER DEM *Horizont*



*Verschwindet ein Boot hinter dem Horizont, so ist es nicht einfach weg, auch wenn wir es nicht mehr sehen können. So, wie wir die Sonne in der Nacht nicht sehen können.*



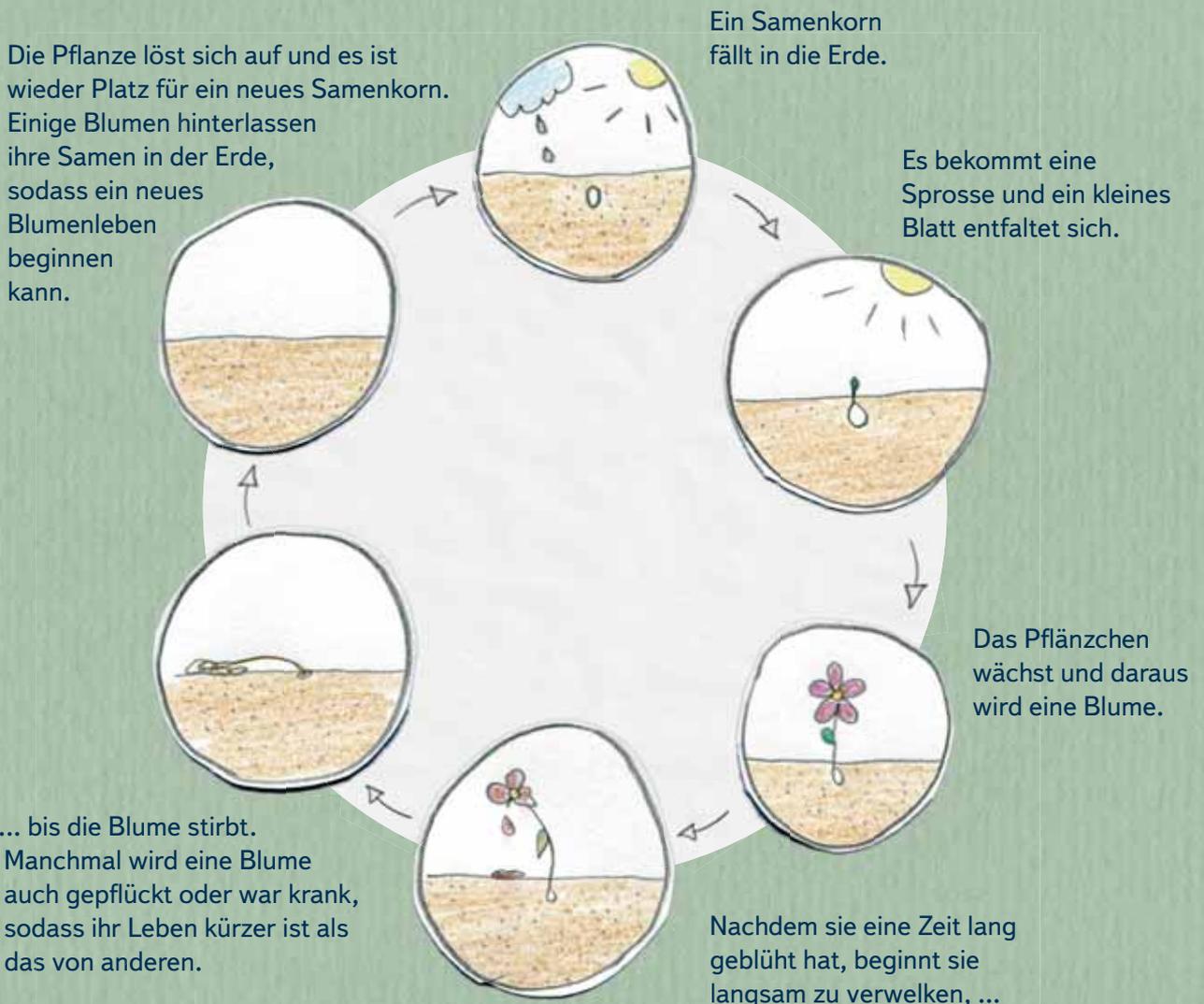
Jemand, der gestorben ist, ist nicht mehr hier bei uns.  
Wir können ihn nicht mehr sehen oder berühren. Was  
bleibt von ihm? Vielleicht ist er auf eine andere Art „da“?  
Mach dir einmal Gedanken darüber und wenn du magst,  
kannst du es hier aufschreiben.

# Vom WERDEN und VERGEHEN

Jedes Lebewesen kommt eines Tages auf die Welt und muss irgendwann sterben – egal, ob Mensch, Tier oder Pflanze. Wenn nichts und niemand sterben würde, dann wäre unsere Erde irgendwann zu klein für alle. Das Sterben gehört zum Leben wie der Schatten zum Licht.

## DER LEBENSKREISLAUF EINER BLUME

Hier siehst du am Beispiel einer Blume, wie das Werden und Vergehen in der Natur abläuft:



## UND WIE IST DAS BEI UNS?

Auch wir Menschen werden geboren, wachsen auf, werden älter und sterben eines Tages. Hier kannst du den Kreislauf eines Menschenlebens hineinzeichnen:

Und eines Tages  
ist es so weit,  
dass wir  
sterben.

Wir werden  
als Baby geboren ...

Dieser Kreislauf zeigt  
den normalen Lebensweg.  
Doch nicht jeder Mensch wird  
alt. Manche Menschen sterben  
auch schon als Baby, Kind oder  
junger Mensch, zum Beispiel  
durch eine schwere Krankheit,  
einen Unfall oder Suizid.

... werden größer  
und größer ...

Wir werden alt  
und manche von uns  
werden Großeltern.

... werden vom Kind zum  
Jugendlichen.

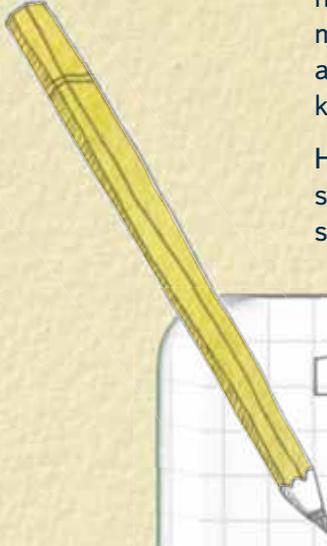
Irgendwann sind wir erwachsen und  
bekommen vielleicht eigene Kinder.

# UND BEI UNS?

Es gibt die unterschiedlichsten Rituale für eine Beerdigung und viele verschiedene Möglichkeiten, sich einzubringen. Man kann zum Beispiel den Sarg anmalen, sich etwas Besonderes für die Trauerfeier ausdenken, das zum Verstorbenen passt, die Musik mitbringen, die man möchte, und es muss auch nicht mehr, wie früher, jeder schwarz tragen (auch wenn die meisten Erwachsenen das tun).

Vor einer Beerdigung kannst du dir überlegen, ob du etwas dafür vorbereiten möchtest. Das kann etwas sein, das nur du weißt, wie zum Beispiel ein Brief, den du dem oder der Verstorbenen ins Grab legst. Oder es ist etwas, das alle mitbekommen dürfen: den Sarg anmalen zum Beispiel oder eine Kerze gestalten. Aber vielleicht hast du ja auch noch ganz andere Ideen. Hab keine Angst, darüber mit einem Erwachsenen zu sprechen, auch wenn sie in dieser Zeit angespannt und traurig sind. Ihr dürft das miteinander teilen und du kannst mitmachen und helfen.

Hier kannst du dir Gedanken oder Notizen machen, wie du es dir vorstellst und welche Ideen und Wünsche du hast. Wenn die Beerdigung schon vorbei ist, schreib auf, wie es war.

- 
- Wobei darf ich mitmachen?  
Beispiele: den Sarg oder die Urne bemalen, Musik aussuchen, Dekoration basteln, Blumen aussuchen, bei der Trauerfeier etwas vortragen oder vorsingen. Meine Ideen:
  - Wer wird alles dabei sein?
  - Wo findet die Trauerfeier statt?
  - Wie soll der Sarg oder die Urne aussehen?
  - Soll es nach etwas duften?

- Welche Musik passt?
  - Musik, die an den Verstorbenen erinnert
  - Musik, die traurig macht, oder Musik, die fröhlich macht  
(Vielleicht auch beides, zum Beispiel zum Schluss etwas, das fröhlich macht, damit ein gutes Gefühl bleibt?)
  
- Wie soll die Stimmung sein?
  
- Wer wird eine Rede halten? Fremde oder Freunde und Freundinnen? Wer lieber nicht?
  
- Was tröstet mich? Kann ich etwas Tröstliches zur Beerdigung mitnehmen?
  
- Wie wollen wir uns kleiden?  
Schwarz und dunkel, farbig oder darf das jeder machen, wie er will?
  
- Wollen wir ein Bild aufstellen? Oder ganz viele?
  
- Wird es eher warm oder kalt sein? Wie sieht es draußen gerade aus und was kann man bei dem Wetter machen, was eher nicht?
  
- Was soll es zu essen und zu trinken geben? Süß oder salzig oder beides?  
Vielleicht etwas, das mir immer guttut, wenn ich traurig bin? Oder gibt es ein Essen oder Getränk, das der verstorbene Mensch besonders mochte?
  
- Welches Ritual können alle zusammen machen? Beispiel: Jeder bringt ein Erinnerungsfoto mit und wir machen eine Fotowand, eine Girlande oder einen Fototisch. Oder jeder schickt vorher ein Bild per E-Mail und es wird ein digitaler Bilderrahmen aufgestellt, auf dem die Bilder durchlaufen.
  
- Wo gehen wir danach hin und was passiert am Rest des Tages?
  
- Was wünsche ich mir, wenn alle weg sind?

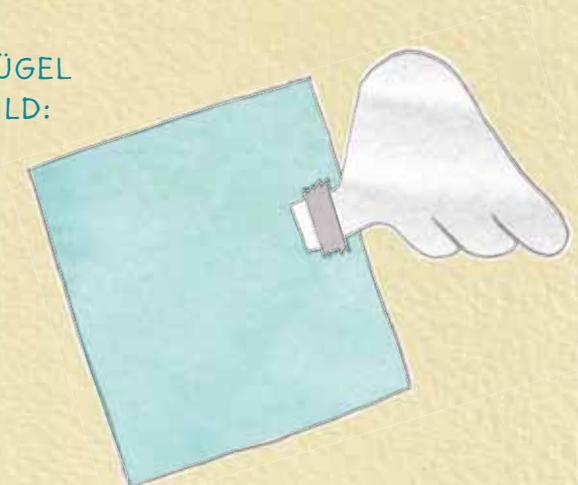
Sprich mit einem Erwachsenen darüber, was geplant ist. Zeig ihm oder ihr deine Ideen und frag, ob du etwas davon umsetzen kannst.



Vielleicht möchtest du das Foto der Person, um die du trauerst, von anderen unterscheiden. Hier ist eine Idee, wie du Fotos Flügel verleihen kannst: Nimm ein etwas festeres Papier oder klebe normales Papier auf Karton. Zeichne dann zwei Flügel und schneide sie aus. Jetzt musst du die beiden Flügel nur noch mit Klebestreifen von hinten an den Bilderrahmen kleben und fertig ist dein geflügeltes Erinnerungsbild.

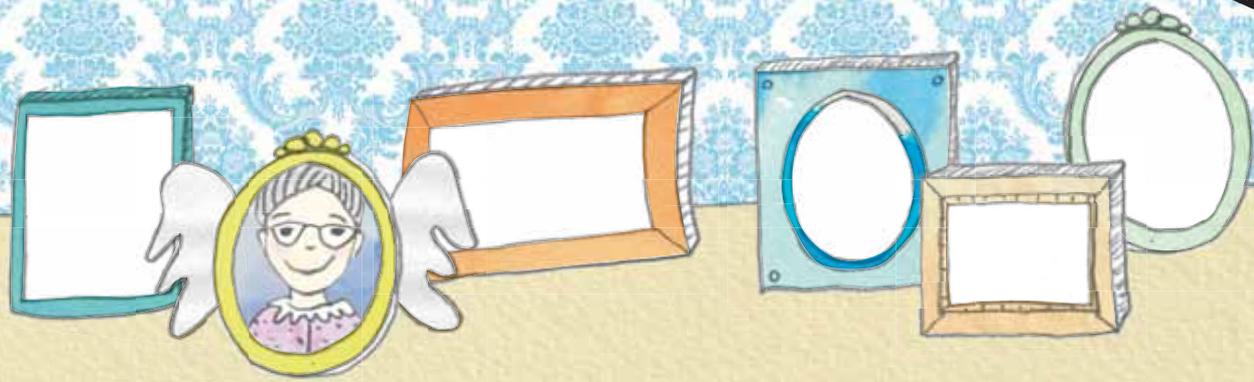
Links siehst du ein paar Beispiele, wie die Flügel aussehen können. Deiner Fantasie sind hier aber keine Grenzen gesetzt. Vielleicht fallen dir ja noch ganz andere Flügelformen ein? Natürlich kannst du sie auch farbig bemalen und sie können groß oder klein sein – ganz so, wie du es am schönsten findest.

SO BEFESTIGST DU DIE FLÜGEL  
MIT KLEBESTREIFEN AM BILD:



IDEE:

Du kannst auch Vogelfedern links und rechts hinter das Bild kleben.



# FLÜGEL-VORLAGEN

ZUM NACH- ODER ABZEICHNEN:

