

# *Pia und Tom*

*Deine Mutter, Dein Vater ist gestorben.*



Text und Illustration von Carola Otterstedt

Pia und Tom sind 8 Jahre alt. Pias Mutter war seit langer Zeit krank und ist zu Hause gestorben. Toms Vater wollte nur mal eben zum Supermarkt. Auf dem Weg nach Hause hat er einen Herzinfarkt bekommen. Er ist später im Krankenhaus gestorben. Tom sitzt schon eine ganze Weile in seinem Versteck hoch oben im Baum, als Pia auf die Wiese kommt und sich unter den Baum setzt. Tom will nicht entdeckt werden, aber als ein Zweig knackt, blickt das Mädchen zu ihm hinauf. Erst ist sie wütend auf den Jungen, aber dann lernen Pia und Tom sich kennen.



**Tom**

*Wir haben einen Anruf aus dem Krankenhaus bekommen. Meine Mutter und ich sind hingefahren, aber ich habe nur so ein bisschen durch die angelehnte Tür in den Raum schauen können. Da lag mein Vater auf so einer Pritsche und meine Mutter weinte*

*ganz furchtbar. Eine Krankenschwester meinte, ich solle besser im Aufenthaltsraum warten.*

**Pia**

*Meine Mutter ist schon sehr lange krank und hat Chemotherapie bekommen. Als sie immer müder wurde, ist sie nur noch zu Hause geblieben. Das war eigentlich ganz schön, weil sie immer da war, wenn ich aus der Schule kam. Aber eines Tages ist sie nicht mehr aufgewacht. -*

Wenn dein Vater, deine Mutter stirbt, dann ist plötzlich alles anders. Eigentlich war sie, war er doch immer da. Am Morgen war der Vater von Tom noch ganz gesund und jetzt ist er im Krankenhaus und lebt nicht mehr? Und die Mutter von Pia hat doch die vielen Jahre ganz gut mit der Krankheit gelebt und nun ist sie tot. - Vielleicht ist das auch alles ein böser Traum. Vielleicht hat die Krankenschwester Tom nur in den Aufenthaltsraum geschickt, damit der Vater sich ausruhen konnte. Und die Mutter von Pia, na ja, solange hat sie eigentlich noch nie geschlafen. Es ist wirklich schwer zu verstehen, dass der Vater, die Mutter jetzt tot sein soll.

Ein Mensch, der gestorben ist, sieht ganz friedlich aus. Aber er schläft nicht wie wir, denn er atmet nicht mehr. Wenn der Mensch aufhört zu atmen, wenn er gestorben ist, dann geht er aus seinem Körper heraus. Er braucht diesen Körper jetzt nicht mehr.



**Tom**

*Glaubst du, dass mein Vater gewusst hat, dass er jetzt sterben muss? Ob er wohl Angst hatte? Wie ist das eigentlich, wenn man einen Herzinfarkt hat? Meinst du, er hatte Schmerzen?*

**Pia**

*Meine Mutter war vor allem so schrecklich müde in der letzten Zeit. Von Schmerzen hat sie eigentlich nicht viel erzählt. Aber sie hat auch Medikamente eingenommen und unser Hausarzt und Hospizschwestern kamen zu uns nach Hause.*

Wenn du einen Menschen sehr lieb hast, dann hoffst du natürlich, dass es ihm recht gut geht. Tom würde am liebsten wissen, was sein Vater in dem Moment spürte, als er einen Herzinfarkt bekam. Er fragt sich auch, ob er Angst und Schmerzen hatte. Pia

erinnert sich, dass ihre Mutter vor allem müde war. Und sie erinnert sich an die Besuche vom Hausarzt und den Hospizschwestern, die ihrer Mutter Medikamente gaben.

Es ist wirklich nicht einfach zu sehen, wenn es deinem Vater, deiner Mutter schlecht geht. Es macht dir sicher auch Angst, wenn er, wenn sie sich plötzlich verändert und sich ganz anders verhält als früher. Pias Mutter ist zum Beispiel immer müder geworden. Das gehört oft zu der Krankheit und auch zum Sterben dazu. Es kann dem Kranken sogar helfen, mit seiner Krankheit besser zu leben.

Aber die meisten Menschen, die sehr müde und erschöpft sind, werden wieder gesund und leben noch sehr lange. Wenn der Körper aber sehr krank ist und sterben möchte, dann macht die Erschöpfung des Körpers den Menschen sehr müde. Das ist ganz natürlich.



**Tom**

*Eigentlich war ich gerade Einkaufen gewesen, aber ich hatte das Brot vergessen. Als mein Vater sauer wurde, habe ich gesagt, dass ich eben noch einmal losgehe. Aber da sagte er schon: „Das mach' ich selber!“*

**Pia**

*Ich habe die ganze Zeit meinem Vater immer beim Abwaschen geholfen. Eigentlich haben wir dabei nicht viel gesprochen und mein Vater ist danach gleich wieder zu meiner Mutter gegangen. Vielleicht muss ich erst krank sein, damit er sich mal mehr Zeit für mich nimmt. Einmal bin ich dann einfach an den Schrank meiner Mutter gegangen und habe ihr Lieblingsbriefpapier genommen. Sie konnte ja sowieso nicht mehr schreiben. Ich würde es ihr jetzt aber lieber wieder zurückgeben.*

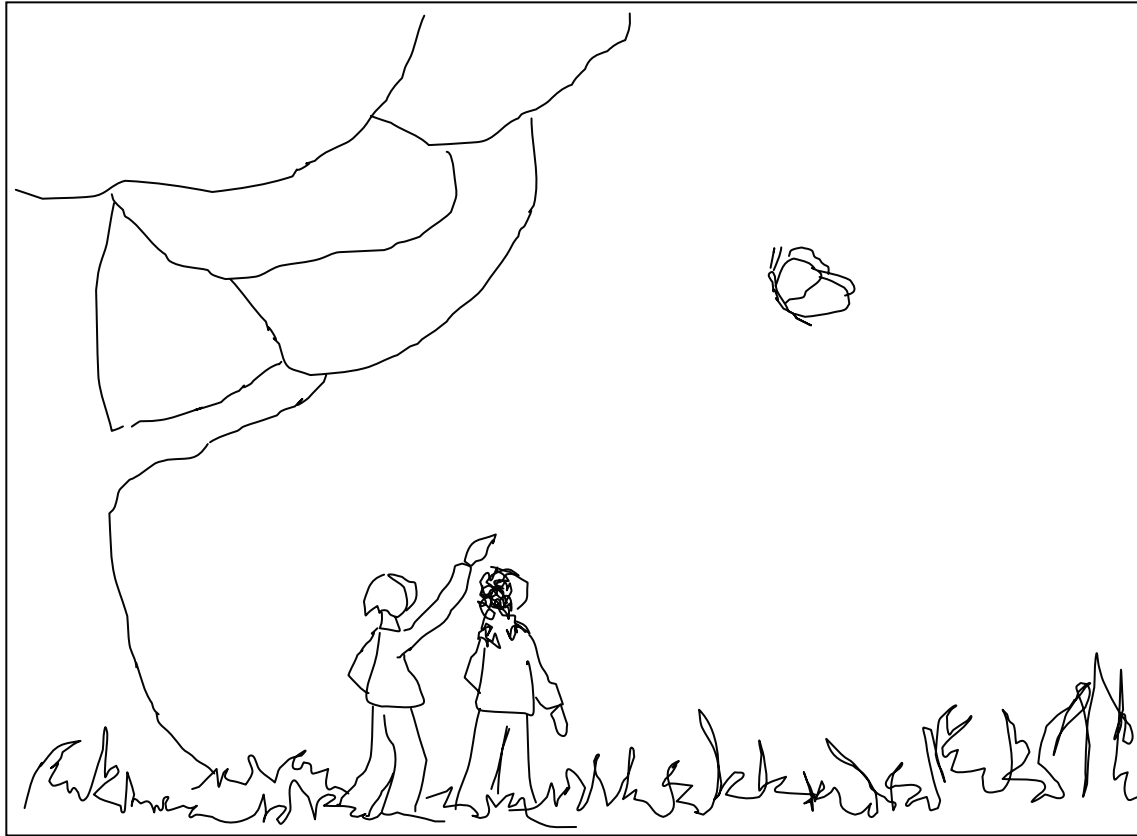
Tom macht sich Sorgen, dass sein Vater gestorben ist, weil er das Brot beim Einkaufen vergessen hatte. Hätte Tom gleich an das Brot gedacht, hätte sein Vater sich nicht aufgeregt und wäre zu Hause geblieben. Es ist gar nicht so einfach, immer seine Gedanken beieinander zu halten, wenn man im Supermarkt an den langen Warteschlangen steht. Da passiert es dann leicht, dass man etwas vergisst. Es ist ganz schrecklich, wenn dann ein Herzinfarkt oder ein schlimmer Unfall passiert. Aber es ist nicht passiert, weil du zuvor etwas versäumt hattest zu besorgen. Es ist ganz wichtig, das du weißt, dass es nicht deine Schuld ist.

Pia ist richtig wütend, weil sie immer im Haushalt mithelfen muss, ihr Vater aber trotzdem nicht Zeit für sie findet. Fast ist sie ein wenig neidisch auf ihre kranke Mutter, an deren Bett ihr Vater immer sitzt. Ein bisschen schämt sich Pia aber auch diesen Gedanken zu haben, denn sie möchte eigentlich nicht so krank sein, wie ihre Mutter. Aber irgendwie ist sie auch sauer auf ihre Mutter, die sich jetzt gar nicht mehr um Pia kümmert. Wenn ein Familienmitglied krank wird, dann verändert sich der ganze Alltag in der Familie. Jeder versucht mitzuhelfen und trotzdem scheint dein Vater, deine Mutter jetzt immer weniger Zeit für dich zu haben. Und überhaupt, wer kümmert sich noch um dich?

Pia hat sich dann einfach selbständig gemacht und sich das Briefpapier aus dem Schrank ihrer Mutter genommen. Aber jetzt machte ihr das Blumenpapier gar keine Freude mehr. Am liebsten würde sie es ihrer Mutter wieder zurückgeben. Aber wie sollte das geschehen?

Manchmal fühlst du dich vielleicht von den Erwachsenen ganz ungerecht behandelt. Das ist gar nicht so einfach auszuhalten. Vor allem, wenn keiner deiner Eltern wirklich Zeit für dich hat, ist das richtig schwer. Natürlich siehst du auch, dass deine Eltern gerade ganz viel miteinander zusammen sein wollen. Und die kranke Mutter, der kranke Vater braucht natürlich auch immer wieder Hilfe. Und du hilfst ja auch gerne mit. Aber dann stehst du wieder alleine da und alle kümmern sich nur um die kranke Mutter, den kranken Vater. Also klauen willst du ja eigentlich gar nicht. Aber ist das nicht wie eine kleine Belohnung für die ganzen Dinge, die du neuerdings zusätzlich in der Familie leisten musst? Dummerweise hast du gar nicht so richtig Freude an dem Gegenstand, den du genommen hast, weil du ihn ja nicht wirklich geschenkt bekommen hast.

Aber auch wenn die Mutter, dein Vater jetzt tot ist, vielleicht magst du in ihr, in sein Zimmer, an das Grab oder zu dem Lieblingsplatz gehen und in Gedanken mit ihr, mit ihm reden. Nimm den Gegenstand mit, entschuldige dich bei ihr, bei ihm. Dann kannst du den Gegenstand zu ihren, seinen anderen Sachen zurücklegen. Wenn du den Gegenstand gerne als Andenken behalten möchtest, dann bitte sie, ihn darum. Warte einen Moment und wenn du dich ganz wohl und befreit fühlst, dann behalte ihn ruhig für dich.



**Tom**

*Ob wohl mein Vater schon tot war, als er auf der Pritsche lag? Meine Mutter wollte ganz schnell weg aus dem Krankenhaus. Und ich habe dann nur noch den Sarg gesehen, wie der in die Grube getan wurde. Später habe ich dann zum Grab die Lieblingspfeife von meinem Vater gebracht, ohne die er nie verreist ist.*

**Pia**

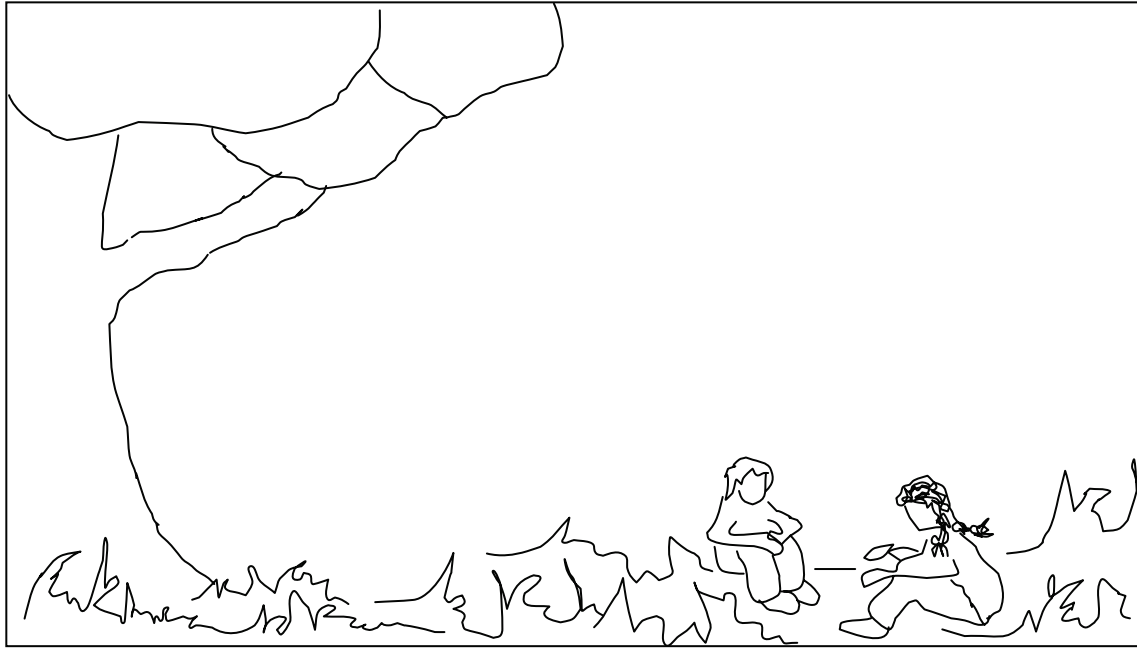
*Meine Tante hat meiner Mutter ihr Lieblingskleid angezogen. Ich war nicht dabei, weil ich auf dieser Wiese ein paar Blumen für meine Mutter gepflückt habe. Mein*



*Vater hat mich dann bei der Hand genommen und wir sind zu meiner Mutter gegangen und haben ihr unser Lieblingslied gesungen. In der Kirche hat sogar der Chor, in dem sie war, ein Choral nur für sie gesungen. Es waren viele Leute da. Aber wenn wir wieder zum Friedhof gehen, sagt mein Vater, dann werden wir nur mit der Tante zusammen die Vase in das Grab tun.*

Tom hat seinen Vater ein letztes Mal im Krankenhaus gesehen. Manchmal fragt er sich, ob sein Vater wirklich tot ist. Vielleicht stellst du dir auch diese Frage. Es wäre gut, wenn du darüber mit einem Erwachsenen sprechen kannst. Oft *begreifen* wir Menschen traurige Situationen nicht so schnell und es hilft, wenn wir den toten Körper berühren dürfen, damit wir *begreifen*: Mein Vater, meine Mutter ist tot.

Pia konnte ihrer Mutter auf Wiedersehen sagen. Sie durfte auch ihre tote Mutter berühren. Es kamen ganz viele Freunde ihrer Mutter zu der Trauerfeier in die Kirche. Pia fragt sich, wie wohl später der tote Körper von ihrer Mutter in die Vase kommt. Ihr Vater hat erklärt, dass Pias Mutter jetzt den Körper verlassen hat. Das hat auch Pia gesehen, denn der Körper ihrer Mutter hat sich nicht mehr bewegt, sie hat nicht mehr geweint, nicht mehr gelacht und auch nicht mehr geatmet. Der von der Mutter zurückgelassene Körper wird später in einem Krematorium verbrannt. Die Asche wird dann in eine Urne gegeben, die wie eine Vase aussieht. Und diese Urne wird in ein kleines Grab gestellt. Pias Tante und Vater werden ein Kreuz mit einem Bild von Pias Mutter auf das Grab stellen. Und Pia schmückt das Grab noch mit einem Strauß Wiesenblumen.



**Tom**

*Wo wohl mein Vater jetzt ist? Meine Oma sagt, Kinder und Tiere kommen immer sofort in den Himmel. Mein Vater war aber ja kein Kind mehr -, na ja, wenigstens mochte er Tiere ganz gerne.*

**Pia**

*Meine Mutter hat mir mal von einem Traum erzählt. Sie hat gesagt, dass es ein ganz schönes Land gibt, wo alle Menschen sich wieder sehen werden, die sich lieben und wieder treffen möchten. Das Land sei wunderschön -. Meine Mutter mochte so gerne Blumen. Ich glaube in dem Land muss es ganz viele schöne Blumen geben.*

Ja, wo wohl jetzt alle toten Menschen sind? Sind sie vielleicht im Himmel? Zum Glück ist der Himmel ja groß und weit. Sonst würden die ganzen Menschen im

Himmel und die vielen Engel irgendwann vielleicht mit unseren Flugzeugen zusammenstoßen?

Aber wo ist denn nun Toms Vater? Tom meint, vielleicht ist er ja doch im Himmel, weil er doch Tiere gerne mochte. Es wäre doch spannend, wenn wir wissen würden, wo wir nach dem Tod hingehen. Aber leider kann kein Erwachsener dir wirklich sagen, wo dein verstorbener Vater oder deine verstorbene Mutter jetzt ist. Denn die lebenden Menschen haben in das große Reich der Verstorbenen noch nicht hineinschauen können.

Aber jeder von uns hat die Gelegenheit mit Hilfe unserer Träume den Engeln auf die Spur zu kommen und den verstorbenen Menschen ab und zu wieder zu begegnen. Manchmal sehen wir sie vielleicht, aber öfters spüren wir sie nur. Plötzlich spürst du vielleicht, wie wohl dir ist, dass du umarmt wirst und ganz viel Mut und Kraft bekommst. Der Engel hat dich lieb, ist um dich und hilft dir durch dein Leben.

Und Pia hat wohl ganz Recht, dass ihre Mutter jetzt in einem Land mit ganz vielen Blumen ist. Manchmal kannst du dich deiner Mutter, deinem Vater ganz nah fühlen, wenn du an ihrem, seinen Lieblingsplatz bist. Vielleicht sitzt ihr gerade zusammen auf einer Holzbank?

Natürlich wäre es spannend zu wissen, ob Pias Mutter wirklich in einem Land voller Blumen ist. Aber wichtig ist, dass Pia es fühlt, dass es so ist. Und was spürst du? Lass dir Zeit und frage einfach deinen verstorbenen Vater, deine verstorbene Mutter, wo er, wo sie jetzt ist. Und manchmal spürst du eine Antwort.



**Tom**

*Ich habe zu nichts mehr richtig Lust. Meine Freunde nerven mich total. Die Schule ist mir auch so egal. Ich versteh' gar nicht, warum mein Vater einfach so gestorben ist!*

**Pia**

*Mein Vater geht wieder zur Arbeit und wenn er zu Hause ist, dann guckt er nur stundenlang in den Garten. Das macht mich stinkwütend.  
Und ich fühl' mich gar nicht gut. Vielleicht habe ich auch dieselbe Krankheit wie meine Mutter -*

Es ist oft sehr schwer. Immer kommt da so ein dicker Kloß im Hals hoch und wahrscheinlich hast du noch nicht einmal Lust auf Schokolade oder dein Lieblingsessen. Und dann laufen schon wieder die Tränen, und du weißt gar nicht warum. Alles ist so traurig und du fühlst dich ganz leer, erschöpft und wahnsinnig müde.

Tom hat ganz recht. Die Schule und die Freunde sind jetzt wirklich nur nervig. Und gerade, wenn er an seinen Vater denkt, dann wird er vom Lehrer aufgerufen und natürlich weiß Tom dann gar nicht was er gerade sagen soll. Die Pausen machen auch keinen Spaß mehr, was soll er jetzt so blöd herumspielen.

Am liebsten magst du dich jetzt irgendwo nur für dich in eine ruhige Ecke setzen. Diese traurigen Gefühle sind ganz natürlich. Aber keine Angst, nach und nach wirst du dich auch wieder besser fühlen.

Der Vater von Pia ist immer so traurig. Und oft ist er einfach nur gereizt. Pia versteht nicht warum. Wenn der Lebenspartner stirbt ist das ganz schlimm. Dein Vater, deine Mutter fühlen sich ganz ohnmächtig, leer und sind sehr sehr traurig. Aber manchmal sind sie auch wütend, weil sie nicht verstehen können, warum ihr Partner sie verlassen hat. Und dann sind sie vielleicht auch manchmal ungerecht zu dir. Das ist ganz schlimm für dich. Vielleicht hilft es der Familie, wenn ihr euch ganz fest in den Arm nehmen könnt. Sagt euch ruhig: „Es ist so traurig!“ und weint auch ruhig, wenn euch danach ist. Ihr habt euch alle lieb und seid zusammen stark. Vielleicht könnt ihr auch alle zusammen zu dem Lieblingsplatz der verstorbenen Mutter, des verstorbenen Vaters gehen und dort ein Blümchen pflanzen –

Für Tom ist es manchmal ganz verwirrend. Einmal weint seine Mutter und ist sehr traurig. Aber wenn ihre Freundin mit dem kleinen Baby sie besucht, dann kann sie plötzlich auch lachen. Wenn wir traurig sind, weil jemand gestorben ist, dann fühlen wir uns unendlich erschöpft, leer und denken, das wird immer so weitergehen. Aber manchmal kann ein Baby oder ein Haustier mit seinen drolligen Bewegungen uns zum Lachen bringen. Das ist gut so. Wer sagt, in der Trauerzeit darf man nicht lachen, ist blöd. Die Trauer gehört zum Leben. Und weil Lachen zum Leben gehört, darfst du auch in der Trauer lachen. Also weine und lache. Und wenn es etwas zu lachen gibt, dann freue dich darüber. Deine verstorbene Mutter, dein verstorbener Vater wollte nicht, dass du aufhörst zu lachen.

Traurigsein ist anstrengend. Wenn du viel weinst, wird dein Körper ganz müde. Vielleicht fühlst du dich dann erschöpft und krank. Pia hat Angst, dass ihre Müdigkeit auch ein Zeichen ist, dass sie nun die gleiche Krankheit hat wie ihre Mutter. Pia will aber nicht sterben. Es ist ganz natürlich, dass du dir Sorgen machst, wenn du dich müde und erschöpft fühlst. Nur ganz selten wird ein müder Mensch so krank, dass er später sterben muss. Aber es ist ganz wichtig, dass du weißt, dass du gesund bist. Am besten gehst du einmal zu eurem Hausarzt und erzählst ihm von deinen Sorgen.



**Pia**

*Wenn ich mich auf die Hände stelle, dann können die Tränen gar nicht mehr über mein Gesicht laufen. Meinst du, dass wir in unserem ganzen Leben immer so weiter weinen werden?*

## Tom

*Ich glaube nicht. Das ist doch viel zu anstrengend. Außerdem beginnt nächste Woche das Volksfest. Das ist immer so toll!*

Wenn deine Mutter, dein Vater gestorben ist, dann ist das so traurig, dass du vielleicht denkst, dass das jetzt immer so weiter geht. Aber nach einer Zeit wirst du merken, dass du immer noch viel an sie, an ihn denkst, aber der Kloß in deinem Hals kleiner wird, dass die Tränen nicht mehr so viel fließen. Das heißt nicht, dass du jetzt deine Mutter, deinen Vater weniger lieb hast. Du kannst jetzt nur wieder auch die anderen Dinge im Leben sehen. Tom freut sich zum Beispiel schon wieder auf das Volksfest. Und das ist gut, denn deine Freunde warten bestimmt schon auf dich. Sie freuen sich, dass du bald wieder Lust hast, mit ihnen draußen zu spielen. Und dir tut es bestimmt auch gut, wenn du mal wieder hörst, wie es ihnen geht und was sie so machen.



**Pia**

*Mein Vater wird bestimmt keine Lust haben mit mir auf das Volksfest zu gehen! Dabei hätten wir jetzt endlich wieder Zeit dafür. Wahrscheinlich werde ich in die Ferien auch alleine zu meiner Tante fahren.*

**Tom**

*Ich hätte mich wirklich riesig gefreut, wenn meine Mutter auch mal zu einem meiner Fußballspiele mitkommt. Ich glaube, sie weiß noch nicht einmal, dass bald Ferien sind.*

Der Vater von Pia braucht vielleicht noch etwas längere Zeit, bis er wieder gerne auf das Volksfest geht. Und Toms Mutter fällt es vielleicht auch noch schwer mit zu dem Fußballspiel zu gehen. Jeder Mensch darf sich die Zeit zum Weinen und Trauern nehmen, die er braucht. Das ist manchmal gar nicht so einfach zu verstehen, denn vielleicht bist du enttäuscht, wenn dein Vater, deine Mutter gerade keine Lust hat über einen tollen Witz zu lachen oder mit dir auf ein Volksfest, zum Fußballspielen oder in den Zirkus zu gehen. Aber auch dein Vater, deine Mutter wird nicht immer traurig bleiben. Deine Wünsche sind aber auch ganz wichtig. Es wird auch eine Zeit kommen, wo dein Vater, deine Mutter wieder mehr Zeit für dich hat. Und vielleicht kann derweil deine Tante oder dein Onkel mit dir in den Zirkus gehen?

Eine gute Idee ist es auch, wenn du deinen Vater, deine Mutter sagst: „Ich brauche dich jetzt!“ Wie wäre es, wenn ein Tag nur für euch beide bestimmt ist? Vielleicht könnt ihr gemeinsam einen Ausflug machen. Erzähl ruhig von deinen Träumen und Wünschen, auch von den nächsten Ferien.





**Tom**

*Wenn ich etwas von meinem Vater erzähle, dann machen alle nur psst. Meine Oma meint, dass alle zu traurig sind und noch nicht von meinem Vater reden wollen.*

**Pia**

*Mein Vater bekommt auch immer so nasse Augen. Ich denke dann immer, jetzt weint er gleich. Aber wenn er weint, dann weinen wir gleich zusammen. Aber manchmal lachen wir auch einfach.*

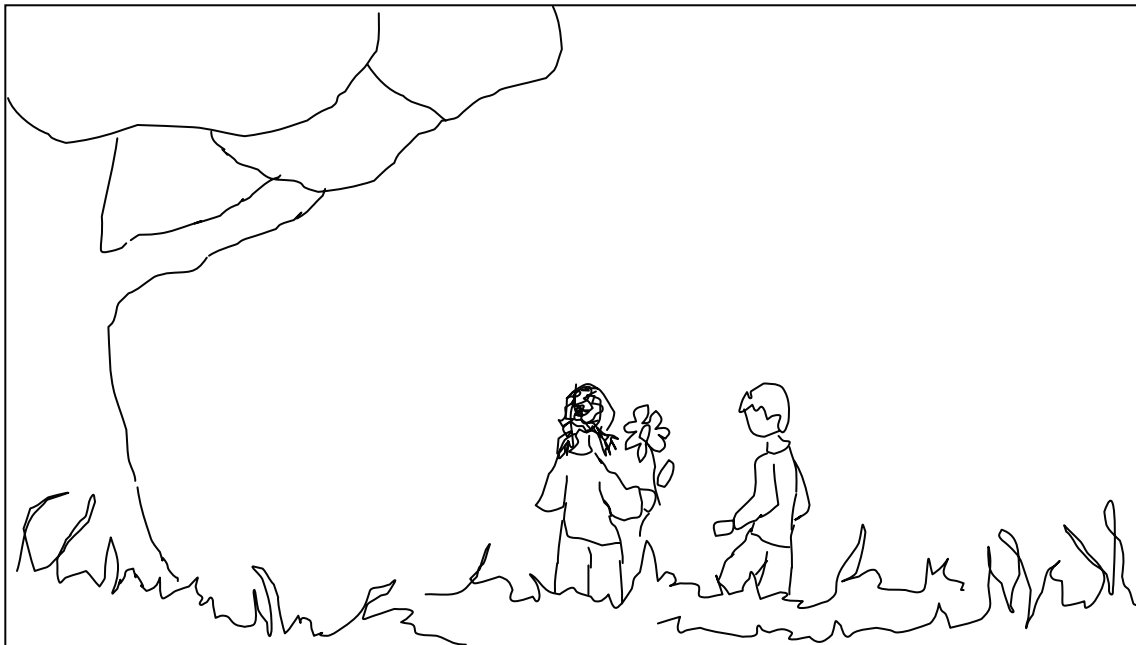
*Ich habe eine ganz tolle Musiklehrerin. Manchmal spielen wir gar nicht Klavier, sondern reden einfach nur. Und als Mama ins Krankenhaus musste, hat sie mich in das Marionettentheater eingeladen. Da waren auch ihre eigenen Kinder dabei.*

Toms Oma hat leider Recht. Viele Erwachsene haben Angst über Trauriges zu sprechen. Sie glauben doch tatsächlich, dass dadurch alles noch schlimmer wird. Aber das stimmt ja gar nicht: Wenn du über das sprechen kannst, was dich traurig

macht, dann kannst du mit den Tränen besser leben. Lass dich durch ein *psst* nicht einschüchtern. Suche dir einen Erwachsenen, der dir gerne zuhört und sich für deine Gedanken, deine Traurigkeit und auch für deine Fröhlichkeit interessiert.

Pia kann mit ihrem Vater über ihre Mutter reden. Ihre Mutter war trotz ihrer Krankheit fast immer zu Hause und darum haben Pia und ihr Vater viele gemeinsame Erinnerungen an sie. Während der vielen Jahre, wo Pias Mutter krank war, hatte Pias Vater nicht sehr viel Zeit und Geduld für ihre Fragen. Oft war er müde und traurig. Aber Pias Musiklehrerin hat ihr zugehört und machte mit ihr sogar mal einen schönen Ausflug. Da waren auch ihre eigenen Kinder dabei. Das war für Pia richtig schön. An dem Nachmittag wurde mal nicht über Krankheit gesprochen und Pia hat viel Spaß im Theater und mit den Kindern gehabt.

Vielleicht kennst du auch eine Familie, die du mal besuchen magst? Frag ruhig deinen Vater, deine Mutter, ob er, sie dir hilft einen Besuch zu organisieren.



**Tom**

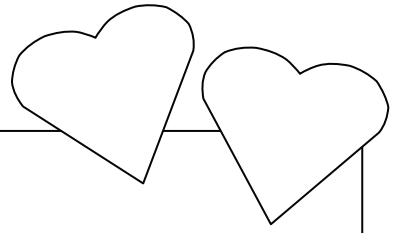
*Manchmal denke ich, gleich kommt mein Vater durch die Tür. Oder ich träume, dass mein Vater mich von der Zuschauerbank aus beim Fußballspiel anfeuert.*

**Pia**

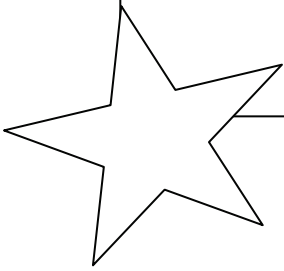
*Ich bin gerne hier auf der Wiese. Meine Mutter hat immer die Blumen geliebt, die ich ihr von hier mitgebracht habe. Weißt, du, dass ich manchmal hier mit meiner Mutter spreche?*

Auch, wenn dein Vater, deine Mutter gestorben ist, er, sie ist nicht wirklich weg. Wenn du möchtest, kannst du ihm, ihr begegnen. Tom stellt sich vor, wie sein Vater ihm beim Fußballspiel zuschaut. Und Pia spricht mit ihrer Mutter auf der Wiese. Du kannst zum Lieblingsplatz deines Vater, deiner Mutter gehen oder sein, ihr Grab aufsuchen und dort eine Blume oder etwas anderes Schönes hinbringen. Vielleicht magst du aber auch einen Brief schreiben oder malen und lässt ihn an einem Luftballon in den Himmel hinauf. Oder du faltest den Briefbogen zu einem Schiffchen und schickst ihn über den Fluss, hin zu dem großen Meer. Ob du nun Träume oder Gedanken hast, etwas aufschreibst oder in die Luft hinein sagst, betest oder singst, alles wird deinen verstorbenen Vater, deine verstorbene Mutter erreichen. Und wenn du magst, ganz still und ruhig bei dir bist, spürst du vielleicht auch deinen Vater, deine Mutter ganz nah bei dir: wie einen leichten Windhauch, eine kleine weiße Wolke oder einen hellen Sonnenstrahl am Himmel.

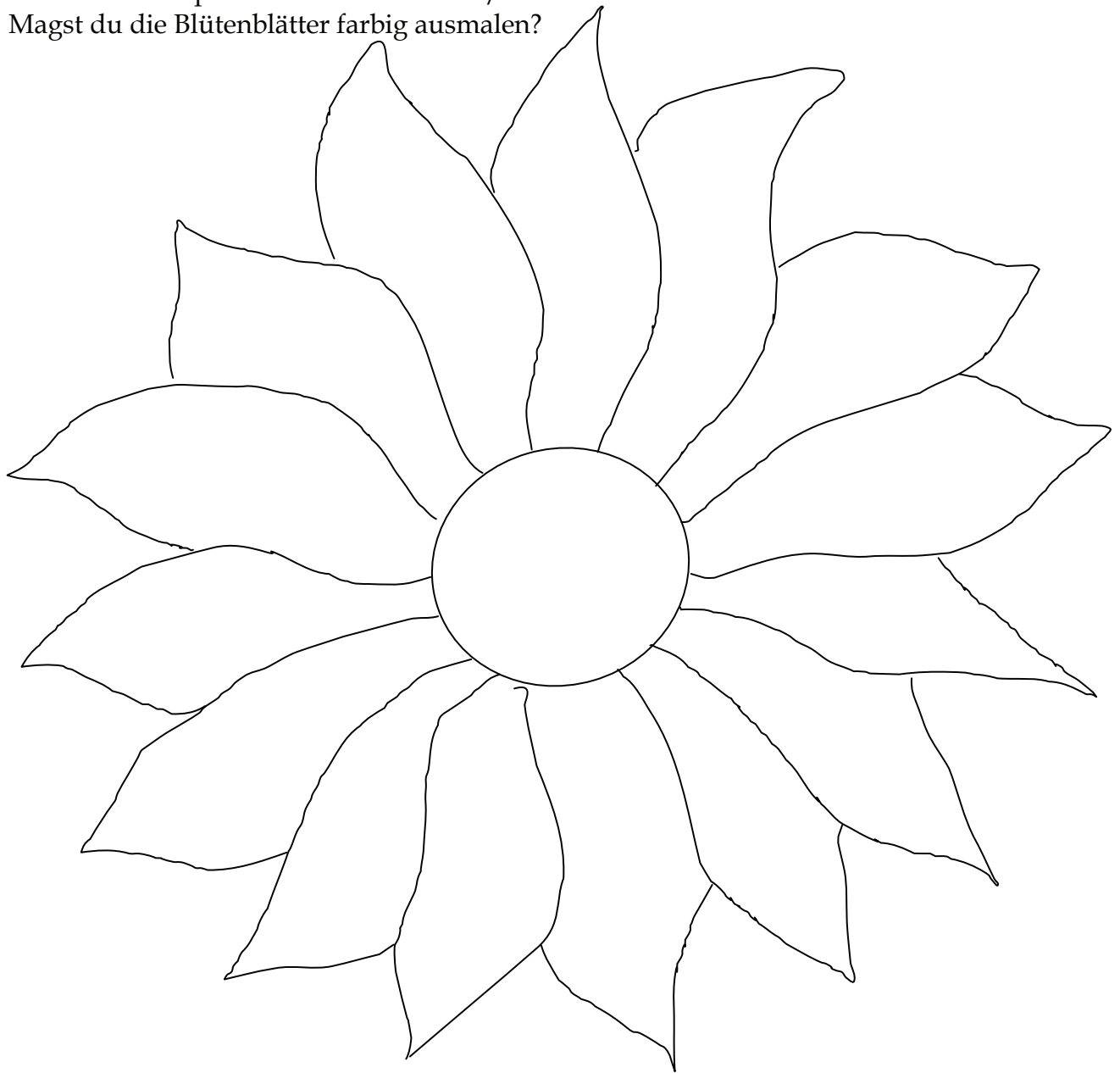
*Dies ist mein Lieblingsbild von*



*Sie/Er ist gestorben am*



*So einzigartig und besonders jede Blüte ist, ist auch jeder Mensch.*  
Welche Farben passen zu deiner Mutter/ deinem Vater?  
Magst du die Blütenblätter farbig ausmalen?



*Dies ist ein Bild von unserer ganzen Familie.*

An welche Situation erinnert es dich?

The image shows a square frame with a double-line border. At each of the four corners, there is a simple line drawing of a sun with a central circle and eight triangular rays. The text is written in a cursive font. The top line of text is positioned in the upper-left quadrant, and the bottom line is in the lower-right quadrant. The central area of the square is left empty for a drawing or illustration.

*Besondere Tage*

\* ~~~~~ \*

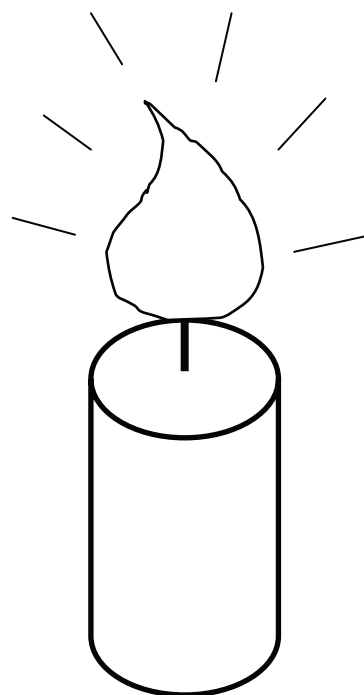
\* ~~~~~ \*

\* ~~~~~ \*

\* ~~~~~ \*

Es gibt sicher ein paar besondere Tage, an denen du dich an deine Mutter, deinen Vater besonders gerne erinnern möchtest.

An diesen Tagen kannst du eine Kerze für deine Mutter, für deinen Vater anzünden. Wenn du möchtest, kannst du eine schöne Kerze kaufen und diese mit Wachs oder Filzstiften besonders verzieren.



Wenn ein Mensch stirbt, verlässt er seinen Körper. Niemand weiß, wohin er dann wandert. Viele Menschen haben die Vorstellung von einem besonders schönen Ort, an dem wir auf eine andere Weise weiterleben. Vielleicht magst du dein Bild malen von dem Ort, zu dem deine Mutter, dein Vater hingegangen ist?





## Tipps



Pia und Tom haben sich ihre Traurigkeit, ihre Ängste, ihre Sorgen, Wünsche und Träume erzählen können. Kennst du einen guten Freund, eine nette Lehrerin, einen Sporttrainer, dem du gerne von dir erzählen würdest. Trau dich ruhig!



Erzähle jemandem von deinen Sorgen, Ängsten und Gefühlen, male oder schreibe sie auf. Und wenn du dich danach fühlst, schreie sie einfach aus dir hinaus.



Wenn Du gerne Freunde treffen und mit ihnen spielen möchtest ist das wichtig. Auch wenn deine Mutter, dein Vater gestorben ist - dein eigenes Leben darf weitergehen.



Verliere nicht den Mut, wenn du dich traurig und erschöpft fühlst. Viele trauernden Menschen haben die gleichen Gefühle. Hab keine Angst, es wird sich nach einer Zeit auch wieder ändern.



Du wirst niemals deine verstorbene Mutter, deinen verstorbenen Vater vergessen, aber du wirst dich nach einiger Zeit besser fühlen.

# Adressen

*Die Nummer gegen Kummer*  
speziell für Kinder Tel. 0800-1110333

*Kindernotruf (Österreich)*  
Tel. 02622-66661

*Herzklopfen (Österreich)*  
Telefonberatung für Kinder, Tel. 0800-206060

*Help-on-fon (Schweiz)*  
Sorgentelefon für Kinder, Tel. 1570057

*T.A.B.U. (Schweiz)*  
Beratungstelefon, Tel. 079-4004382

*e-mail*  
beratung@telefonseelsorge.de  
info@deutscher-kinderhospizverein.de  
sorgentelefon@telering.at

*Internet*  
www.telefonseelsorge.de  
www.kinderhospizverein.de

# Bücher

- ◆ Und wenn ich falle?, Vom Mut, traurig zu sein, von Marie-Thérèse Schins, dtv.
- ◆ Du fehlst mir, du fehlst mir! von Peter Pohl, dtv.

- ◆ Post, A.: *Auf Wiedersehen*, Patmos Verlag
- ◆ Patmos Verlag