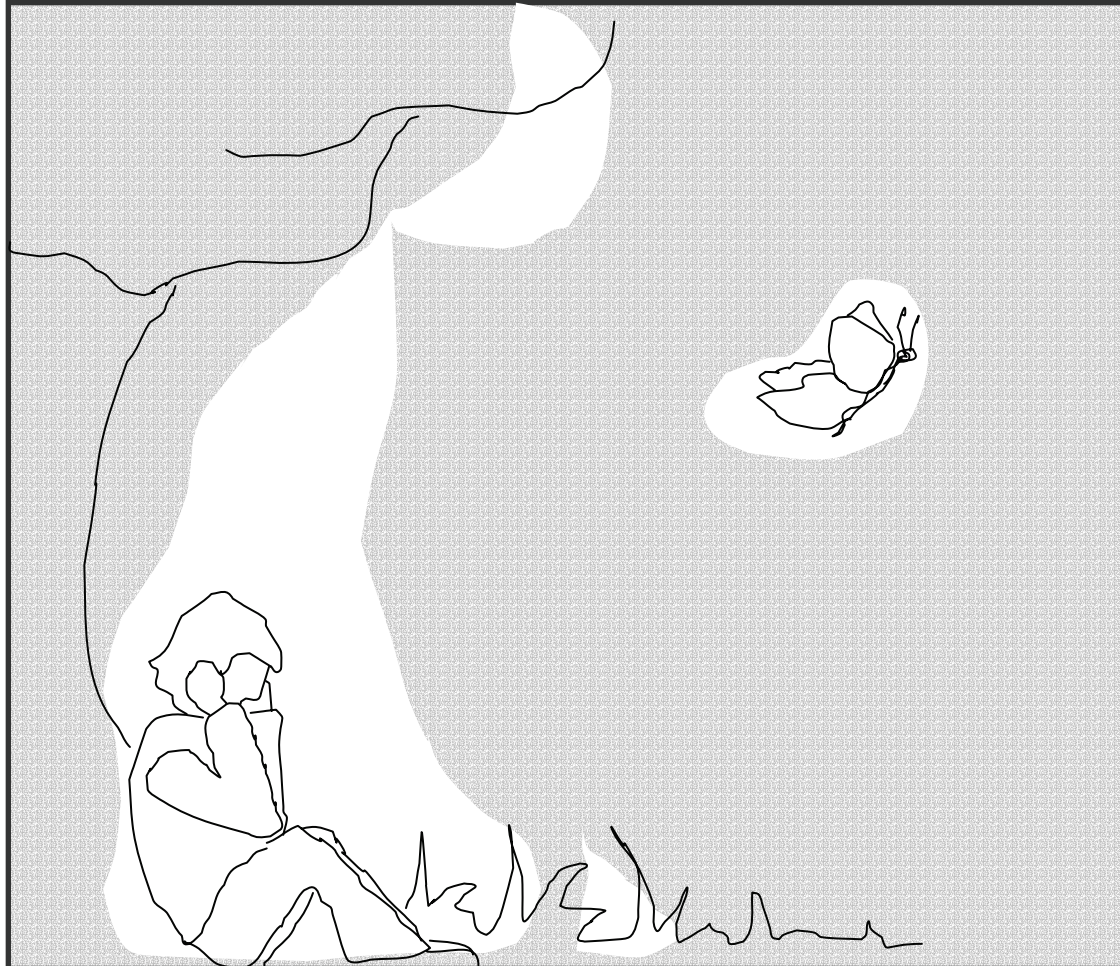


Ein leerer Platz in eurer Mitte.

Deine Mutter, Dein Vater ist gestorben.



Text und Illustration von Carola Otterstedt

Liebe/ Lieber

Mein Name ist Carola Otterstedt. Als Trauerbegleiterin habe ich viele Jugendliche in deinem Alter getroffen. Einige von ihnen haben mir erzählt, wie sie ihre Trauer nach dem Tod ihrer Mutter, ihres Vaters erleben.

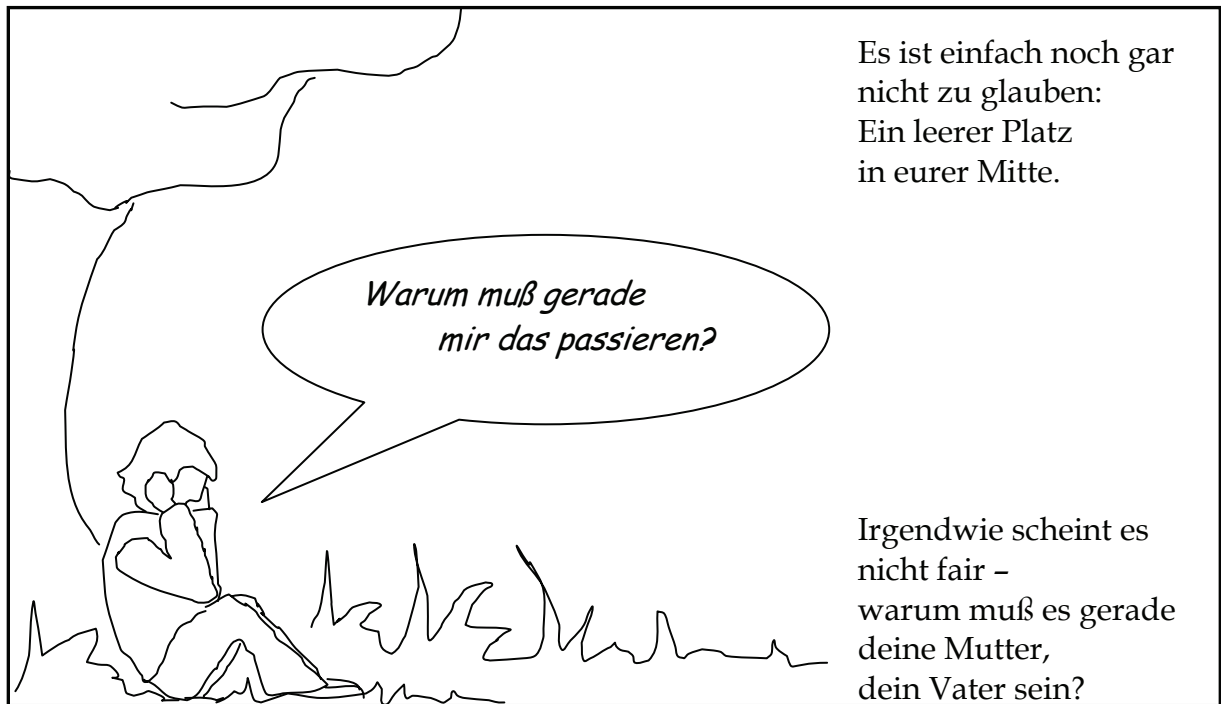
Ich möchte jetzt aber nicht von der Trauer anderer sprechen, denn jeder Mensch erlebt die Trauer ganz einzigartig. Wenn du trauerst, dann trauerst du so, wie nur *du* um einen Menschen trauern kannst, denn die Trauer vereint die ganz persönlichen Erlebnisse zwischen dir und deiner Mutter, deinem Vater.

Und doch bist du nicht allein mit deiner Trauer, deinen Gefühlen und Bedürfnissen.

Dieser Brief, dieses Heft kann für uns beide wie ein Gespräch sein. Schreib doch einfach deine Gedanken an den Seitenrand, in den Text oder als Sprechblase in die Bilder. Ich werde dir von meiner Erfahrung erzählen. Aber entscheidend sind deine Erlebnisse, deine Gefühle und deine Bedürfnisse in der Trauer.

Manchmal wirst du entdecken, dass die Gedanken, die in diesem Brief stehen, dir fremd sind. Ein anderes Mal hast du sehr ähnliche Erfahrungen gemacht. Es gibt kein Richtig, kein Falsch. *Dein persönliches Erleben ist wichtig.* Und doch ist es vielleicht beruhigend zu sehen, dass es auch anderen Jugendlichen mitunter ganz ähnlich ergangen ist wie dir.

Sicher hat sich vieles seit dem Tod deiner Mutter, deines Vater daheim geändert. Einige dieser Veränderungen scheinen kaum erträglich: z.B. Am Esstisch bleibt ein Platz leer.



Warum hat es nicht irgendjemand anderen getroffen - deine Mutter, dein Vater hat das einfach nicht verdient.

Es nervt wirklich, wie Freunde von dir über ihre Eltern reden. Sollen die doch froh sein, dass sie überhaupt noch beide Eltern haben. Das tut richtig weh manchmal.

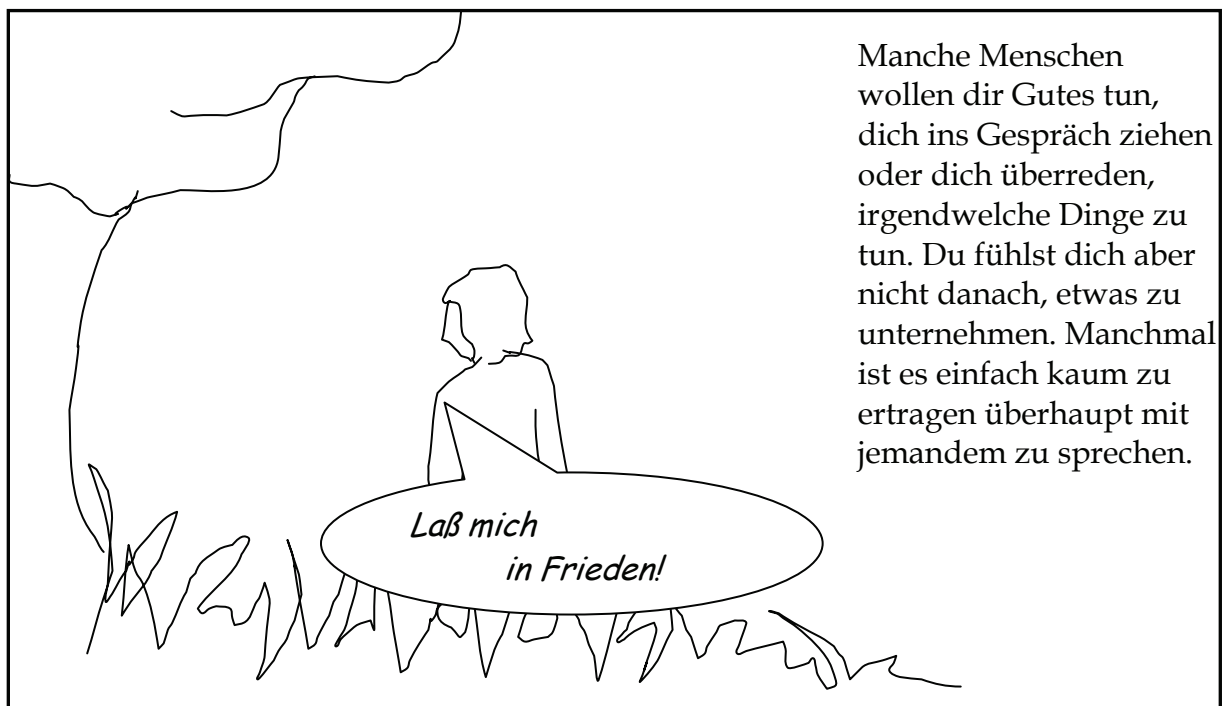
Weißt du, es ist wirklich nicht überraschend, dass du diese Gefühle jetzt hast. In der Trauer ist es nicht verwunderlich, wenn man sich auch ganz durcheinander fühlt. Klar, schmerzt es auch, wenn man von dem alltäglichen Auf und Ab der Freunde und ihrer Familien hört. Wahrscheinlich fühlst du dich von ihren Sorgen und ihrem Alltag meilenweit entfernt, wie auf einem anderen Planeten.



Wenn einer deiner Elternteile gestorben ist, ist der andere oft so beschäftigt mit seinen eigenen Gefühlen, seiner Trauer, dass er deine Bedürfnisse manchmal gar nicht bemerkt. Schlimmer noch: Manche Erwachsenen haben Angst, dass ein Gespräch über den Verstorbenen für dich zu schmerzvoll sein wird. Vielleicht magst du deinen Vater, deine Mutter einmal fragen, an welche Erlebnisse mit dem verstorbenen Elternteil sie sich besonders gerne erinnern. Gemeinsam erinnern, erzählen, weinen und lachen kann euch beiden in der Trauer helfen.

Hast du schon gemerkt, dass manchmal deine Freunde versuchen das Thema *Tod deiner Mutter, deines Vaters* zu vermeiden? Es kann sogar vorkommen, dass sie dich als Person meiden. Und vielleicht hast du auch den Eindruck, dass sie jetzt gar nicht mehr so viel mit dir über Alltägliches plaudern wie früher. Dieses Verhalten hat jetzt gar nicht etwas mit dir als Person zu tun. Deine Freunde haben wahrscheinlich Angst und sind unsicher, wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Sie wollen dich vielleicht schonen und benehmen sich dadurch ganz unnatürlich. Vielleicht magst du ihnen einfach sagen, dass es dich weiter interessiert, was unter euch Freunden derzeit läuft. Frag einfach, was gerade im Freundeskreis los ist und entscheide dann selber, ob du die Aktivitäten mitmachen willst oder nicht.

Und dann gibt es die Zeiten, wo du wirklich keinen Menschen sehen magst. Am besten sollen alle abhauen und dich nur alleine lassen. Jeder und alles nervt.



Also, jeder braucht auch Zeit für sich selber. Nach all dem, was in den letzten Tagen, Wochen und Monaten so passiert ist, brauchst du jetzt erst einmal Raum und Zeit für dich. Irgendwie versuchst du ja mit den vielen Veränderungen leben zu lernen. Am besten, du erzählst das auch den anderen Menschen. Das wird helfen, dass sie dich und deine Bedürfnisse, dein Verhalten verstehen können. Manchmal hilft es auch, die eigenen Gefühle aufzuschreiben oder sogar ein Tagebuch zu führen.

Apropos Gefühle: Sitzt bei dir auch immer so ein Kloß im Hals? Und bei jeder Kleinigkeit schwimmt das Bild und die Tränen laufen einfach über dein Gesicht? Die eigene Stimme hat sich auch verändert. Manchmal ist sie ganz heiser und fipsig. Ein anderes Mal klingt sie grob und verletzend. Der ganze Körper schmerzt vor Traurigkeit. Und dann fühlst du dich wieder endlos leer und erschöpft. Manchmal wirst du dich sehr traurig fühlen und gerade deine Mutter, deinen Vater furchtbar vermissen. An einem anderen Tag bist du vielleicht richtig ärgerlich oder wütend, dass sie, er dich verlassen hat. Und wieder ein anderes Mal hast du das Gefühl, bereits alle schrecklichen Zeiten der Traurigkeit hinter dir gelassen zu haben. Aber plötzlich sind wieder all diese Erinnerungen und Gefühle der Trauer da.



Da ist mit dem Tod deiner Mutter, deines Vaters unvermittelt eine Lücke in deinem Leben aufgetreten. Und es scheint, als könnte nichts diese Lücke wirklich ausfüllen. Nichts kann deine Gefühle vertreiben.

Die Trauer dauert bei jedem Menschen unterschiedlich lange. Dieser Wechsel von Gefühlen ist Teil der ganz natürlichen und hilfreichen Trauer, die sich Schritt für Schritt entwickeln und Erleichterung bringen wird. Aber es braucht Zeit, und es ist nicht immer einfach, geduldig zu sein und warten zu können. Vielleicht magst du mit Familienmitgliedern, Freunden, Lehrern oder anderen dir wichtigen Menschen über deine Gedanken dich unterhalten. Sprechen hilft, damit die Traurigkeit dich nicht gefangen hält und einsam macht.

Genauso wie das Lachen und die Fröhlichkeit zu unserem Leben gehören, ist auch die Traurigkeit Teil unseres Lebens. Wenn du die Tränen der Traurigkeit als eine wichtige Erfahrung in deinem Leben erkennst, dann werden auch die Tränen beim Lachen etwas ganz Wertvolles für dich werden. Du wirst im Leben nicht *nur* traurig sein, sondern mit der Zeit wirst du wieder fröhlich werden, aber dich im guten an deine verstorbenen Mutter, deinen Vater und an deine Trauer erinnern können.



Weißt du, es ist auch ganz normal, wenn du Sorge hast, vielleicht dieselbe Krankheit wie deine Mutter oder dein Vater zu bekommen. Zum Glück ist es aber sehr selten, dass du gerade daran erkranken wirst.

Am besten gehst du mal zu eurem Hausarzt, erzählst ihm von deinen Sorgen und bittest ihn, dich einmal gründlich zu untersuchen. Du kannst dich natürlich zunächst auch einfach nur zu einer der Vorsorgeuntersuchungen für Jugendliche anmelden.

Aber lass nicht zu, dass deine Ängste dich gefangen halten! Suche dir einen Gesprächspartner, dem du deine Ängste anvertrauen magst.



Wie ist es in deiner Familie? Ein leerer Platz an eurem Esstisch ... und vieles mehr hat sich sicher seit dem Tod deiner Mutter, deines Vaters geändert. Die Art und Weise, wie die Dinge in der Familie abliefen, haben sich nun verändert. Dein Vater, deine Mutter hat jetzt so viel zu tun, hat vielleicht zusätzlich viele Schwierigkeiten und Probleme zu meistern, dass er, sie keine Zeit für dich findet. Vielleicht müsst ihr sogar euer Zuhause wechseln, Pläne für die Ferien überdenken, die ganze Routine hat sich geändert. Du bist oft genervt, dass du besonders viel von den häuslichen Arbeiten übernehmen musst. Und wenn du jüngere Geschwister hast, die nicht so mithelfen, dann findest du das alles ziemlich ungerecht.

Es ist wirklich sehr hart für eine Familie, den Tod eines Familienmitgliedes zu akzeptieren. Das Leben von jedem in der Familie ändert sich, aber die

Veränderungen eines jeden sind ganz unterschiedlich. Jeder in der Familie sucht nach einem ganz eigenen Weg, mit dem Verlust leben zu können. Jeder versucht mit seinen Möglichkeiten, die entstandene Lücke neu zu füllen. Wie viel du dazu beitragen kannst, ist z.B. von deinen Talenten und deinem Alter abhängig. Das kann schrecklich schwer am Anfang sein, aber man gewöhnt sich nach und nach an die Veränderungen. Und manchmal sind sie auch nicht so schlecht, denn dein Vater, deine Mutter traut dir plötzlich mehr zu: Jetzt darfst du z.B. eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen.



Ich bin sicher, dass dir auch neben dem vielen Traurigsein viele Dinge einfallen, die im deinem Leben wichtig sind: mit Freunden weggehen, Eis essen, Fahrradausflug oder Wanderung machen..... Es ist wichtig, dass du auch dein Leben genießen

kannst. Wenn du dabei dann manchmal all deine Traurigkeit vergisst, ist das nicht ein Zeichen, dass du deine Mutter, deinen Vater vergessen hast oder dass sie, er nicht mehr wichtig für dich ist. Es ist ein gutes Zeichen, dass du dir sowohl Zeit für die Trauer nimmst, aber darüber hinaus das andere Leben nicht vergisst.

Für deine Mutter, deinen Vater war es bestimmt ganz wichtig zu wissen, dass du auch nach ihrem, seinen Tod gut weiterleben kannst. Sie, er weiß, dass du im Grunde ein toller Mensch bist. Aber wie bei jedem, gibt es wahrscheinlich auch bei dir ein paar Sachen, die du ihr, ihm nicht erzählt hast. Vielleicht gehen dir einige Dinge immer wieder im Kopf herum. Dinge, die du gerne getan oder zu deiner Mutter, deinem Vater gesagt hättest. Sie, er möchte dich nicht über diese Dinge verzweifelt sehen. Vielleicht magst du in Gedanken oder in Worten deiner Mutter, deinem Vater das erzählen, was dich im Moment bedrückt.



Keiner von uns weiß die genaue Zeit, wann jemand sterben wird. Wir können es nicht planen. Aber wir haben jederzeit die Gelegenheit, all das zu sagen, was wir so wichtig finden: Dass wir sie, ihn lieb haben; dass wir sie, ihn vermissen; dass uns etwas Bestimmtes leid tut. Diese Gedanken können wir aussprechen, aufschreiben, denken, wünschen und beten.

Im Moment passiert in deinem eigenen Leben ziemlich viel: die Schule, dein erster Freund, deine erste Freundin, die Wahl einer weiteren Ausbildung oder eines Berufes, usw.. Vielleicht hast du auch schon mal mit dem Gedanken gehadert: Warum musste deine Mutter, dein Vater gerade jetzt sterben und dich in dieser wichtigen Phase deines Lebens alleine lassen? Gerade jetzt hättest du sie, ihn gut gebrauchen können. Es wäre so wichtig, wenn sie, er einfach nur da wäre!

Natürlich weißt du, dass deine Mutter, dein Vater es sich nicht ausgesucht hat, gerade jetzt zu sterben. Und doch nimmst du es ihr, ihm in Gedanken manchmal übel, dass sie, er gestorben ist. Vielleicht fühlst du dich dann auch schuldig und egoistisch, weil du eben diesen Gedanken hast. Aber du kannst ganz gewiss sein: Es ist nicht deine Schuld, dass deine Mutter, dein Vater krank war oder gestorben ist.

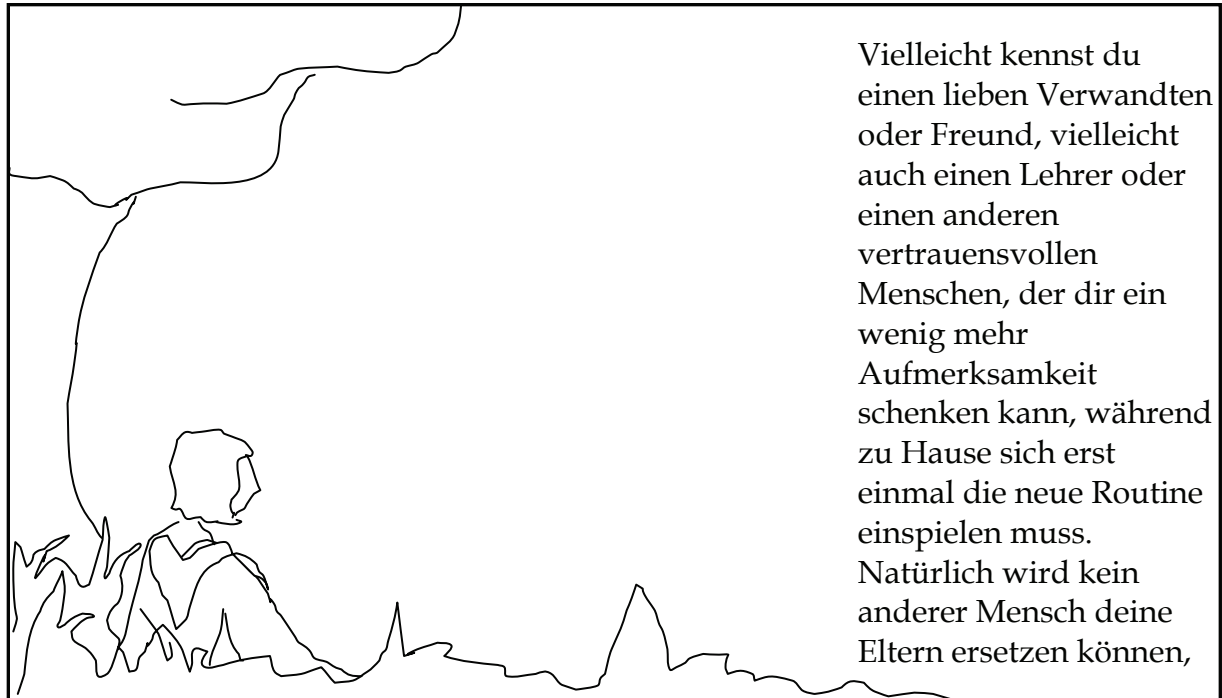
Es gibt immer wieder Zeiten, in denen du merkst, dass du deine Mutter, deinen Vater mehr als alles andere brauchst. All diese Gefühle sind wichtig und natürlich. Und vielleicht entdeckst du für dich einen Weg, wie du deiner Mutter, deinem Vater ganz nah sein kannst, auch mit ihr *sprechen* kannst. Wie in jedem *Gespräch* ist es wichtig, dass du auch gut hinhorchst, was der andere zu dir *sagt*. Und natürlich ahnst du schon, dass es hierbei nicht unbedingt um Worte geht. Wenn du einen ruhigen Ort, in der Kirche, am Grab oder an eurem gemeinsamen Lieblingsplatz aufsuchst und Fragen stellen magst, dann kommen dir vielleicht *ganz besondere und wertvolle Gedanken* zugeflogen.

Als deine Mutter, dein Vater noch nicht krank war, da war sie, er es immer, die, der sich dafür interessiert, wie es in der Schule ging, welche Freunde du hattest und welche Ergebnisse ihr beim Sport erzielt hattet. Wer kümmert sich jetzt schon darum, welchen Beruf du wählen möchtest und ob das Abschlusszeugnis noch genügend ausfallen wird? Manchmal hast du sicher das Gefühl, dass es doch sowieso keiner merkt, ob du noch zur Schule gehst oder nicht. Warum solltest du da nicht einfach mal öfters schwänzen? Oder ob da doch jemand dich und deine Trauer wahrnimmt?



Es ist wirklich schwer, mit dieser plötzlich entstandenen Leere fertig zu werden. Der Rest deiner Familie kämpft auch mit den gleichen Schwierigkeiten in dem veränderten Leben. Dein Vater, deine Mutter vermissen ihren verstorbenen Partner, deine Geschwister trauern um ihre Mutter, ihren Vater, aber jeder zeigt es auf seine

ganz eigene Art und Weise. Wahrscheinlich muss gerade dein Vater, deine Mutter jetzt Dinge organisieren, die sie zuvor noch nie gemacht hat. Der Haushalt muss neu organisiert und vielleicht eine neue Arbeitsstelle gefunden werden, und das alles bedeutet viel Extraarbeit und Verantwortung.



aber möglicherweise sind da einige Menschen um dich herum, die sich wirklich dafür interessieren, was du gerade machst. Diese Menschen werden es nicht als Last empfinden, wenn du sie ansprichst. Traue dich ruhig zu sagen: Ich würde gerne etwas mit dir gemeinsam unternehmen!

Frag doch auch mal deinen Vater, deine Mutter, ob du eine ganz persönliche Zeit mit ihnen haben kannst, wo nur ihr beide miteinander etwas unternimmt oder es euch zu Hause gemütlich macht. Wenn ihr, vielleicht einmal in der Woche, eine feste Zeit

ausmacht, dann ist es für euch beide einfacher, diese Zeit gemeinsam für euch zu planen und zu nutzen, ohne dass andere Dinge dazwischen kommen. Aber egal, was passiert, versuche, mit deinem Vater, deiner Mutter im Gespräch zu bleiben. Sie haben sich sicherlich durch den Tod ihres Partners verändert, aber sie werden dich weiter sehr lieb haben.

Liebe/ Lieber,

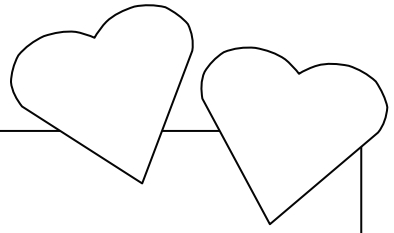
auch wenn wir beide uns nicht gegenüber sitzen konnten, während ich diesen Brief geschrieben habe, warst du mir mit deiner Trauer und deinem Leben ganz nah. Ich hoffe, dass du mutig deine Gefühle lebst und diese Erfahrungen für dich vielleicht in einem Tagebuch erzählen magst.

Gefühle sind nicht immer leicht in Worte zu fassen. Aber es gibt viele verschiedene Wege Gedanken, Gefühle und Wünsche auszudrücken. Auf den nächsten Seiten findest du einige Anregungen, die du für dich alleine nutzen, oder auch gemeinsam mit der Familie, mit Freunden verwirklichen kannst.

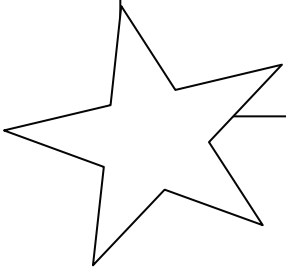
Geh' gestärkt aus dieser Zeit hinaus
und vergiss nicht dein eigenes Leben zu leben.

Carola Otterstedt

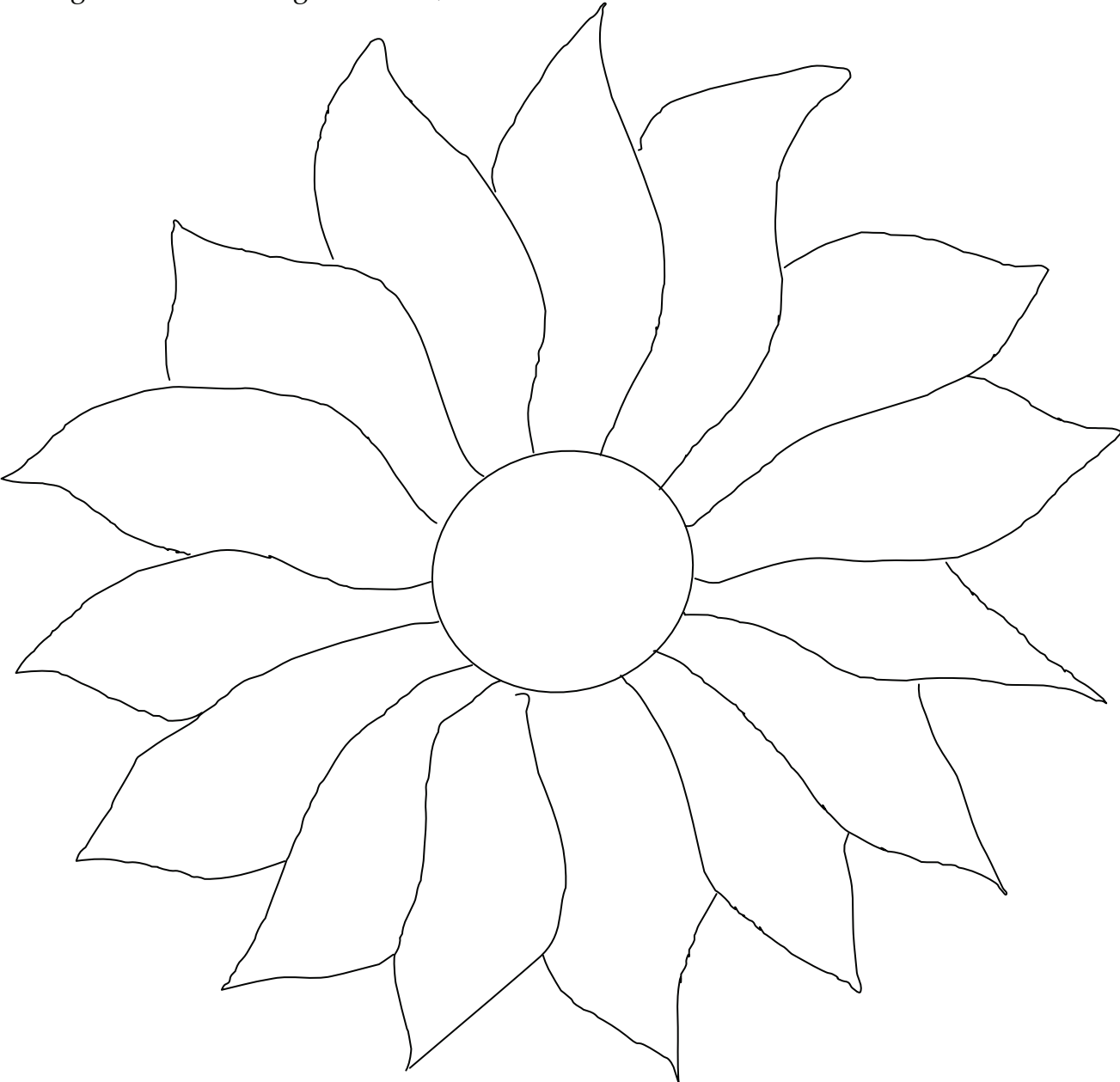
Dies ist mein Lieblingsbild von



Sie/Er ist gestorben am



So einzigartig und besonders jede Blüte ist, ist auch jeder Mensch.
hatte ganz besondere Eigenschaften, die du auf die Blütenblätter schreiben kannst.



Dies ist ein Foto 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 sun icon with a central circle and eight triangular rays. Two horizontal lines are drawn across the frame, one near the top and one near the bottom. The text "Dies ist ein Foto von unserer ganzen Familie." is written in a cursive font between the top line and the top border. The text "An welche Situation erinnert es dich?" is written in a cursive font between the bottom line and the bottom border. The central area of the frame is empty, intended for a drawing or photograph.

Was hat
denn noch gerne in
ihrer, seiner Freizeit
gemacht?

Was hat sie,
er gerne
gelesen?

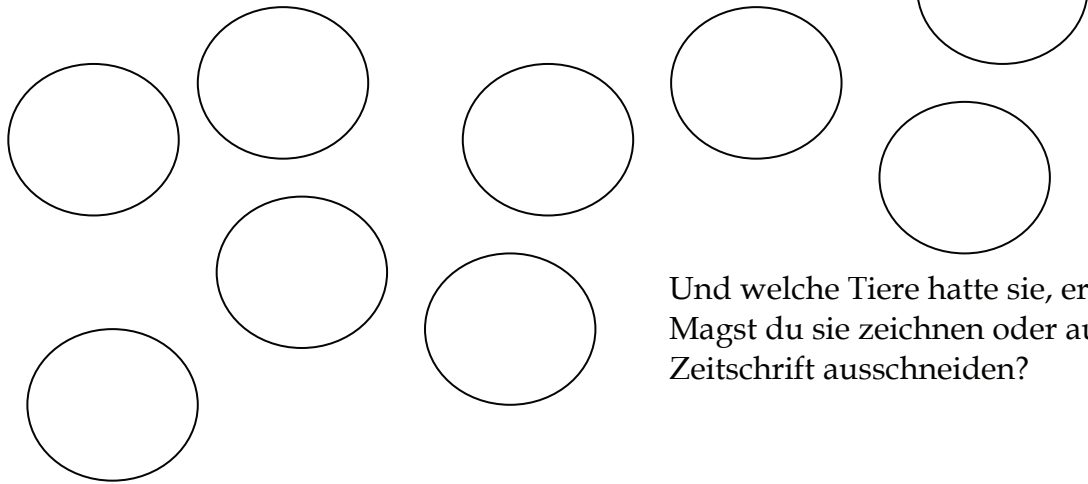
Was war ihr, sein
Lieblingfilm?

Welche Musik
mochte sie, er gerne?

Was war
ihr, seine
Lieblings-
speise?

Gab es einen
Lieblingsurlaubsort?

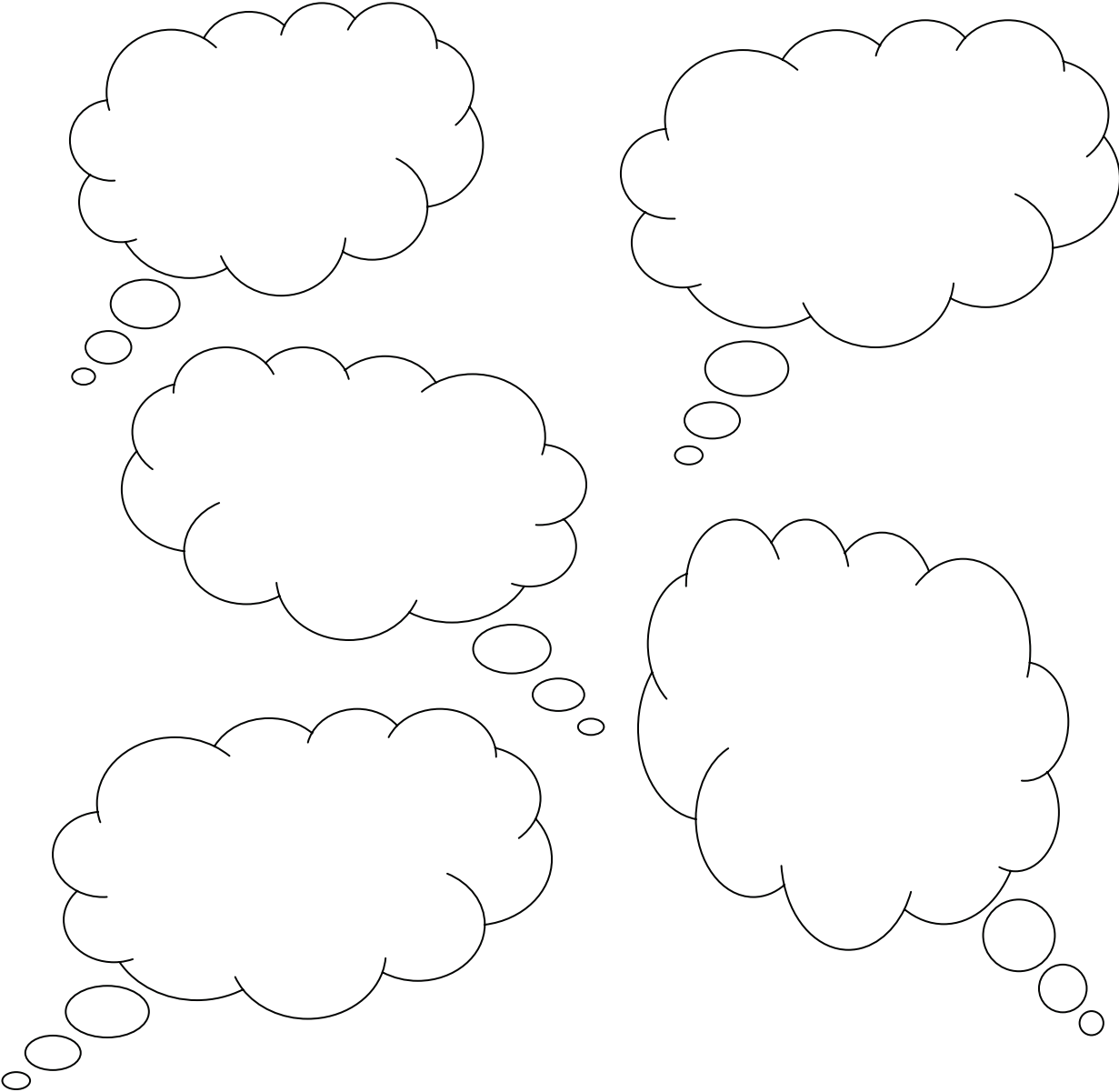
Welche Farben mochte ?



Und welche Tiere hatte sie, er gerne?
Magst du sie zeichnen oder aus einer
Zeitschrift ausschneiden?



Sicher gab es auch ein paar Dinge, die überhaupt nicht mochte.



Besondere Tage

~~~~~

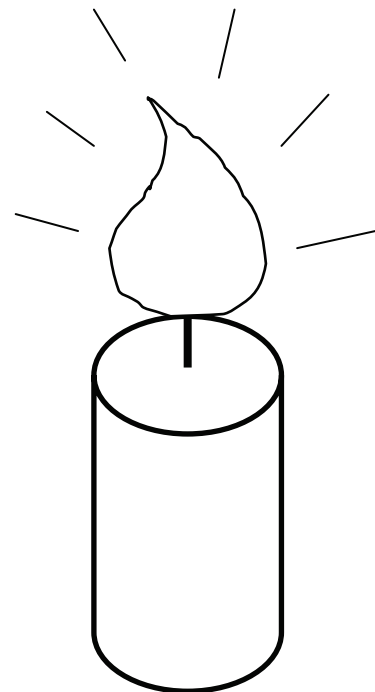
~~~~~

~~~~~

~~~~~

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

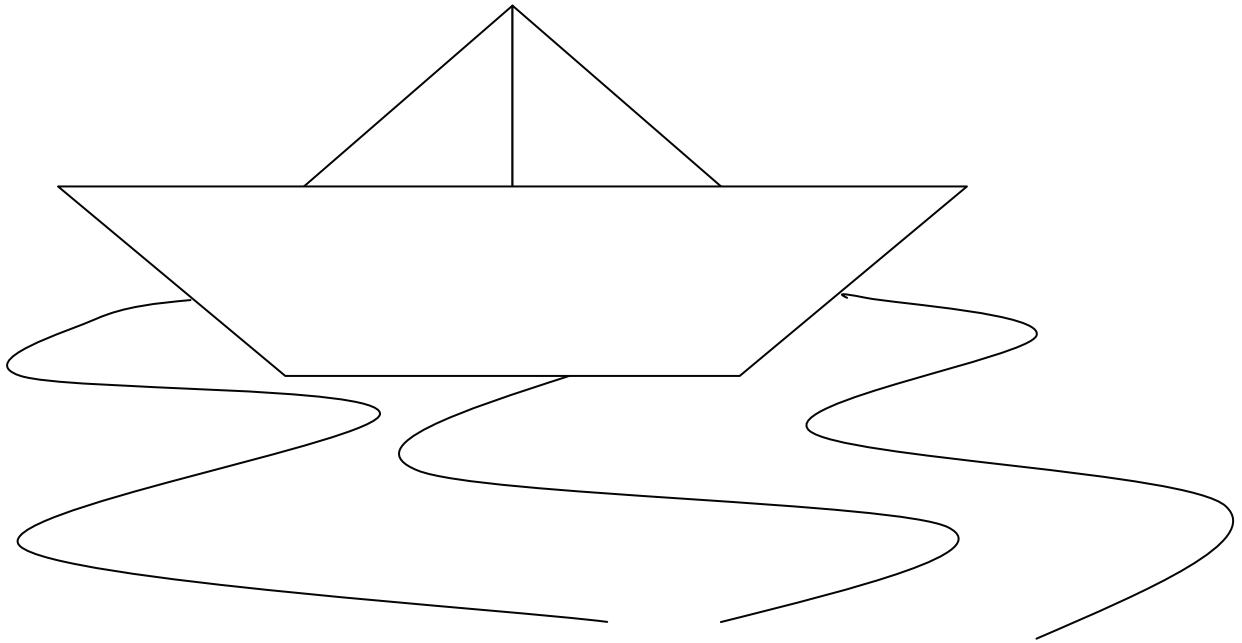
An diesen Tagen kannst du eine Kerze für deine Mutter, für deinen Vater anzünden. Wenn du möchtest, kannst du eine schöne Kerze kaufen und diese mit Wachs oder Filzstiften besonders verzieren.



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?



Manchmal möchtest du noch soooo viel erzählen.
Vielleicht magst du deine Gedanken auf ein Blatt Papier schreiben. Dieses Blatt
faltest du dann zu einem Schiffchen zusammen und lässt es von einer Brücke in das
Flusswasser hinab. Der Fluss sammelt alle Gedanken, sein Wasser nimmt diese
behutsam auf und bringt sie dorthin, wohin du sie senden möchtest.



Tipps



Versuche nicht, mit allem in deinem Leben allein fertig zu werden. Wer sich traut, Hilfe von anderen in Anspruch zu nehmen ist mutig, clever und versucht es genau richtig zu machen.



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



Setze deinen Alltag und deine Aktivitäten mit Freunden fort. Auch wenn deine Mutter, dein Vater gestorben ist - dein eigenes Leben darf weitergehen.



Verliere nicht den Mut, wenn du dich leer, durcheinander und orientierungslos fühlst. Die meisten trauernden Menschen haben die gleichen Gefühle. Keine Angst, du wirst nicht verrückt werden.



Mache dir klar, dass manche Dinge im Leben Zeit brauchen, - doch irgendwann nimmt der Schmerz ab, auch wenn es im Moment schwer ist, dies zu glauben.



Du wirst niemals deine verstorbene Mutter, deinen verstorbenen Vater vergessen, aber du wirst dich nach einiger Zeit besser fühlen. Und das ist genau das, was sie, er sich für dich sicher gewünscht hat.

Adressen

Die Nummer gegen Kummer
speziell für Jugendliche Tel. 0800-1110333

Kindernotruf (Österreich)
Tel. 02622-66661

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

Help-on-fon (Schweiz)
Sorgentelefon für Jugendliche, 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.