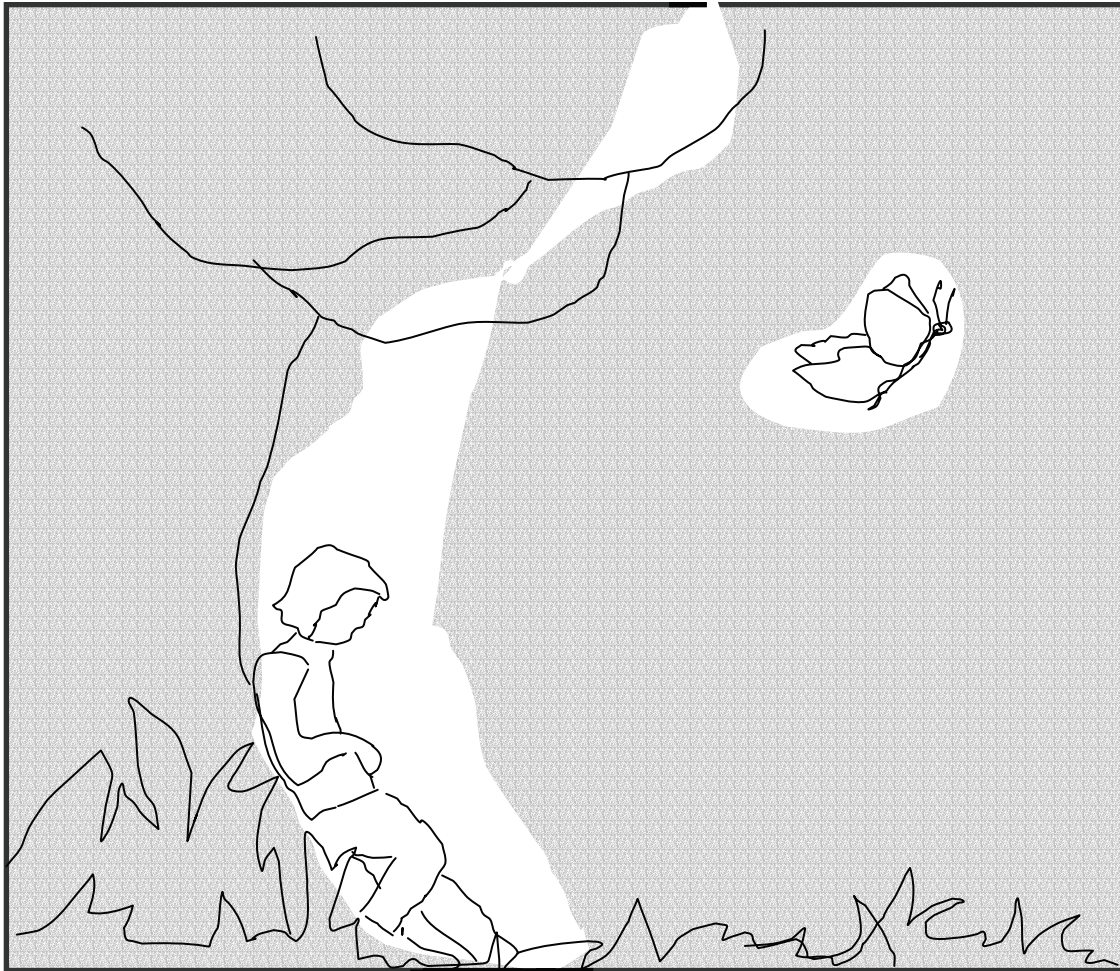


Es ist so still in einem Zimmer.

Deine Schwester, Dein Bruder 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 Schwester, ihres Bruders erleben.

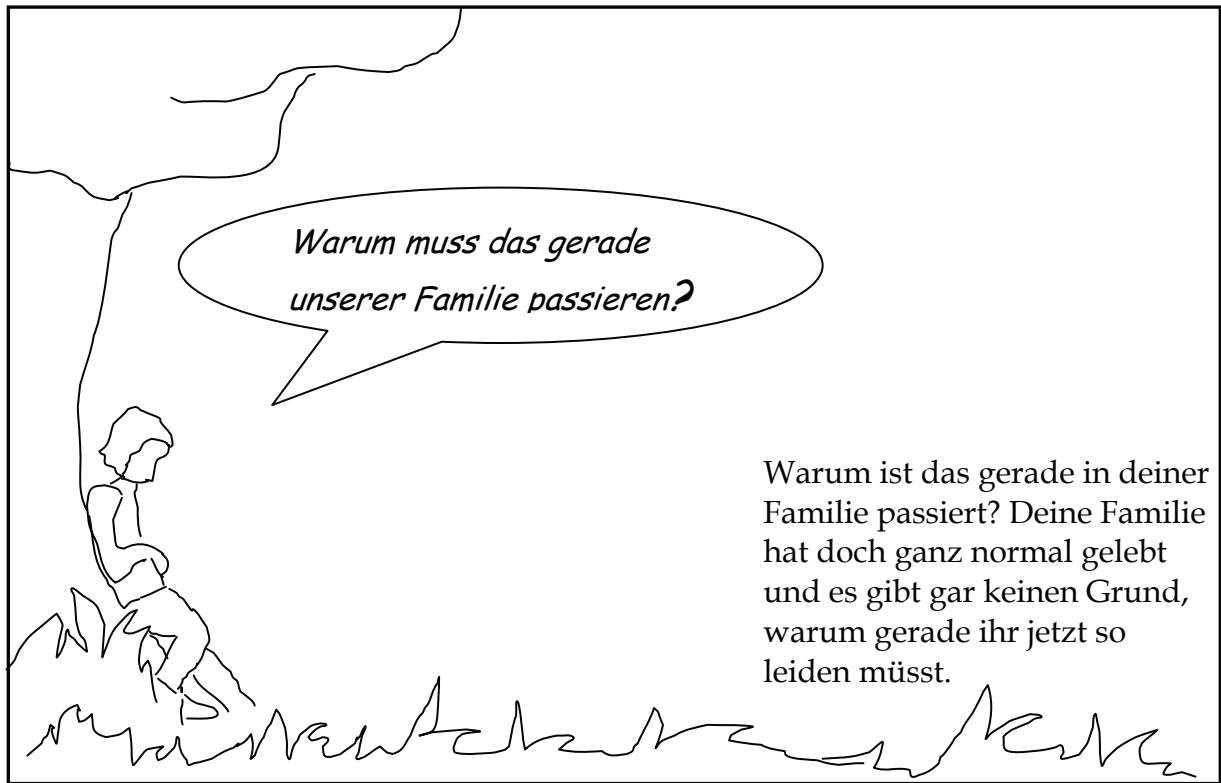
Ich möchte jetzt aber nicht von der Trauer anderer sprechen, denn jeder Mensch erlebt die Trauer ganz einzigartig. Wenn du trauerst, dann trauerst du so, wie nur *du* um einen Menschen trauern kannst, denn die Trauer vereint die ganz persönlichen Erlebnisse zwischen dir und deiner Schwester, deinem Bruder.

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 Schwester, deines Bruders geändert. Einige dieser Veränderungen sind wirklich furchtbar: Ein Stuhl am Esstisch bleibt leer. Plötzlich fehlt auch die Musik aus ihrem, seinem Zimmer. Es ist jetzt so furchtbar still in dem Zimmer deiner Schwester, deines Bruders. Und manchmal hast du das Gefühl, dass im nächsten Moment deine Schwester, dein Bruder zur Tür hereinkommen könnte.



Wenn wir einen lieben Menschen verloren haben, dann fühlen wir uns traurig, wütend, verzweifelt und ganz durcheinander. Es ist ganz natürlich diese Gefühle zu haben. Es ist wirklich schwer zu verstehen, dass deine Familie ganz schuldlos so viel leiden muss. Und es tut sehr weh, wenn ein Stuhl am Tisch leer bleibt und keine Schwester, kein Bruder durch die Tür kommt.



Es gibt keine Antwort auf die Frage nach dem *Warum*, aber es gibt vielleicht einen Weg, mit dieser Frage besser zu leben. Und du hast dich bereits auf den Weg gemacht, wenn du dieses Heft liest. Du suchst für dich nach einem Weg, mit deinen Gefühlen und den vielen *Warums* leben zu können.

Weißt du, das Leben jedes Menschen beginnt zu einem für ihn richtigen Moment. Und jeder Mensch geht auch zu einem für ihn richtigen Moment aus dem Leben. Jeder Mensch stirbt genau dann, wenn es für ihn richtig ist. Das ist manchmal ganz schön schwer zu glauben, vor allem wenn ein junger Mensch stirbt, wenn er noch gar nicht lange gelebt hat. Oder wenn ein Mensch plötzlich, z.B. durch einen Unfall,

stirbt. Aber deine Schwester, dein Bruder hat genau *das* Leben gelebt, was für sie, ihn richtig war. Und im Moment ihres, seines Todes, war auch ihr, sein Leben ganz vollkommen und vollendet.



Wenn wir einen Menschen lieb haben, versuchen wir ihn zu beschützen. Aber das ist nicht immer möglich. Auch wenn wir uns noch so viel Mühe geben, wir können nicht immer verhindern, dass sich der andere verletzt, krank wird oder stirbt.

Es ist wirklich nicht einfach zu akzeptieren, dass deine Schwester, dein Bruder krank ist und dann auch noch sterben muss. Wahrscheinlich machst du dir auch Sorgen, ob sie, er Angst oder Schmerzen hatte. Vielleicht magst du einmal darüber mit den

Menschen sprechen, die deine Schwester, deinen Bruder beim Sterben begleitet haben. Sie können dir bestimmt erzählen, wie sie, er sich gefühlt hat.

Es gibt heute z.B. sehr gute Medikamente, die die Schmerzen nehmen. Im Moment des Sterbens verlässt der Mensch seinen Körper. Dann spürt er auch keine Schmerzen mehr und sein Körper sieht ganz friedlich aus. Die meisten Menschen haben im Moment des Sterbens gar keine Angst. Einige Menschen - die dann noch mal wieder ins Leben zurückkamen - haben berichtet, dass man auf ein schönes Licht zugeht, ohne Angst, eher mit Freude und Neugierde.



Vielleicht hast du früher mal mit deiner Schwester, deinem Bruder darüber gesprochen, was nach dem Tod ist? Hatte sie, er einen besonderen Wunsch oder eine Vorstellung davon, wo sie, er hingehen will? Und wie sieht es mit deinen eigenen

Träumen und Phantasien aus? Wenn du ganz still und ruhig bei dir bist, frag dich doch mal: Schwester, Bruder, wo bist du jetzt? Und vielleicht hast du dann plötzlich eine Idee. Das ist dann etwas ganz Wertvolles, was du gerade spürst.

Wir Menschen wissen nicht, wo wir nach dem Tod hingehen. Auch kein Erwachsener kann es dir wirklich sagen. Aber jeder von uns kann es in sich entdecken. Stelle dir einen wunderschönen Ort vor, wo du dich sicher und geborgen fühlst. Hab Mut, deinen Träumen und Phantasien zu vertrauen. Deine Schwester, dein Bruder ist dort, wo sie, er sich wohl fühlt. Und wenn du magst, dann ist sie, er auch ganz nah bei dir.

Seit deine Schwester, dein Bruder gestorben ist, hat sich bei dir zu Hause in der Familie eine ganze Menge verändert. Es ist so still geworden. Die Schwester, der Bruder fehlt in eurer Familie. Aus ihrem, seinem Zimmer hört man nicht ihr, seine Stimme, keine Musik. Und auch wenn ihr euch vielleicht ab und zu gestritten habt, jetzt plötzlich fehlt sie, er dir. Und dann hast du plötzlich das Gefühl, jetzt könnte sie jeder Zeit durch die Tür kommen...

So geht es auch deinen Eltern. Manchmal können Erwachsene das aber nicht so gut zeigen. Vielleicht sind deine Eltern sehr traurig, wirken müde und erschöpft. Manchmal sind sie vielleicht auch ungeduldig und streiten sich. Auch deine Eltern verstehen nicht, warum ihr Kind sterben musste. Und auch sie werden sich fragen: Habe ich Schuld, dass mein Kind gestorben ist? Das alles sind Gefühle, die in der Trauer um deine Schwester, deinen Bruder da sein dürfen.

Immer haben sich alle nach deiner kranken Schwester, deinem kranken Bruder erkundigt. Es dreht sich alles um sie, ihn. Du bist doch auch noch da!



Die Eltern haben so viel zu organisieren gehabt: für die Trauerfeier, für das Grab. Und jetzt steht ein Bild von der Schwester, dem Bruder auf dem Wohnzimmerschrank. Wenn Besuch kommt, gehen die Gespräche immer nur um die Schwester, den Bruder und wie traurig es ist, dass sie, er nicht mehr lebt. Das ist alles ganz schön schwer auszuhalten: Ist man denn erst für andere interessant und wichtig, wenn man krank oder gestorben ist? Das ist alles ganz schön schwer zu ertragen. Richtig wütend kann dich das machen, und traurig und ohnmächtig und...

Und dann hast du die ganze Zeit noch zusätzlich im Haushalt mithelfen müssen, denn deine Eltern waren fast immer bei deiner Schwester, deinem Bruder im Krankenhaus. Irgendwie scheint es jetzt einfach so weiterzugehen. Statt in die Klinik, gehen deine Eltern jetzt oft zum Grab. Eigentlich hattest du gedacht, dass nun mal wieder jemand sich für deine Sachen interessiert. Und überhaupt: Jetzt könntest du doch das größere Zimmer bekommen. Aber dann meinen deine Eltern: Das Zimmer von deiner Schwester, deinem Bruder soll erst mal so bleiben.

Deine Eltern sind ganz verzweifelt und traurig über den Tod deiner Schwester, deines Bruders. Sie versuchen ihre Erinnerungen an das verstorbene Kind lebendig zu erhalten. Ein Bild von ihr, ihm hilft ihnen dabei oder auch eine Zeitlang das Zimmer deiner Schwester, deines Bruders. Auch der Gang zum Grab kann deinen Eltern helfen, von deiner Schwester, deinem Bruder Abschied zu nehmen.

Es ist ganz richtig und wichtig, dass du auch deine Wünsche hast. Sag deinen Eltern: *Ich brauche euch!* Sag ihnen, was du dir wünschst, was ihr gemeinsam unternehmen könnt. Du darfst auch sagen: *Ich will euch auch mal nur für mich haben!* Dann verabredest du dich mit deinem Vater oder deiner Mutter, dass ihr einmal nur zu zweit oder zu dritt etwas Schönes unternimmt. Oder ihr bleibt einfach zu Hause, macht es euch zusammen gemütlich. In dieser Zeit gehören deine Eltern nur dir. Erinnere deine Eltern ruhig, dass du gerne mithilfst, aber dass auch jetzt Zeit ist, dass sie für dich da sind.

Wenn wir ganz furchtbar traurig sind, dann fühlen wir uns oft müde, erschöpft oder auch richtig krank. Du hast keine Kraft mehr Sport zu machen, und du hast auch keinen rechten Appetit mehr auf dein Lieblingsessen. Das ist ganz natürlich, wenn man so traurig ist. Den meisten Menschen in deiner Situation geht es so.



Weißt du, es ist auch ganz normal, wenn du Sorge hast, vielleicht dieselbe Krankheit wie deine Schwester oder dein Bruder 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.

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

Es ist manchmal gar nicht so einfach über all die Gefühle, die Sorgen und Ängste zu sprechen, die in uns drin stecken.



Vielleicht fühlst du manchmal auch so einen Kloß im Hals und dann kommen auch schon wieder diese Tränen. 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.

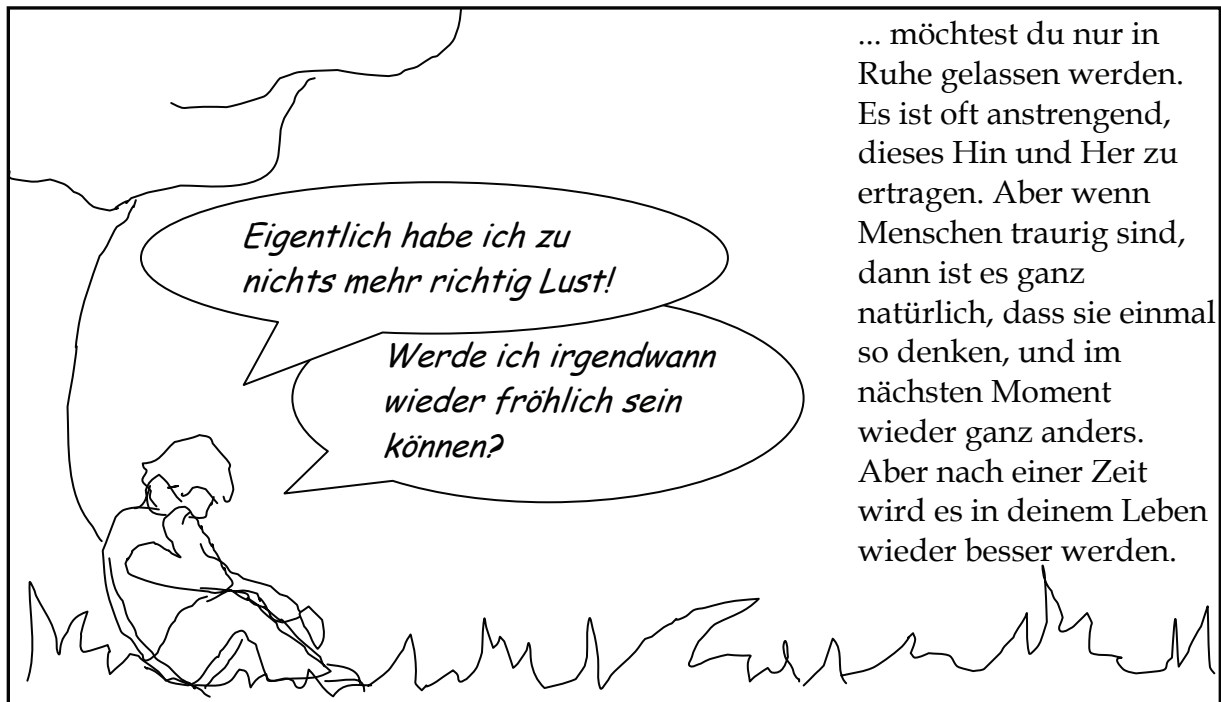
Manchmal wirst du dich sehr traurig fühlen und deine Schwester, deinen Bruder sehr vermissen. An einem anderen Tag bist du vielleicht richtig wütend, dass sie, er nicht mehr da ist. Und wieder ein anderes Mal hast du das Gefühl, bereits ganz gut mit der neuen Situation zurecht zu kommen.

Aber plötzlich sind dann doch wieder traurige Gefühle da. Du denkst: Wer kann dir dabei schon helfen? Alle um dich herum, in der Schule, im Freundeskreis, beim Sport, scheinen glücklich. Und die anderen reden oft nur blöde Dinge. Die wissen gar nicht, wie es ist, wenn man immer wieder traurig ist! Und du denkst: Wie sollen die dich jetzt verstehen können? Du fühlst dich allein, vielleicht sogar einsam.

Du hast Recht, ein anderer Mensch kann gar nicht so einfach wissen, wie es dir im Moment geht. Vielleicht können Menschen, die selber schon einmal einen lieben Menschen verloren haben, all das ein bisschen verstehen. Aber deine Klassenkameraden und Freunde kennen deine Situation noch nicht. Sie wissen nicht, wie sie dir helfen können. Manchmal versuchen sie vielleicht dich aufzumuntern. Aber wenn du dich traurig fühlst, darfst du einfach auch mal traurig bleiben.

Vielleicht hast du einen guten gleichaltrigen oder erwachsenen Freund, der daran interessiert ist, zu wissen, wie es dir wirklich geht. Und manchmal ergibt sich ein gutes Gespräch oder ihr geht einfach nur gemeinsam schweigend spazieren. Es gibt ganz viele Möglichkeiten, wie ein Mensch dir helfen kann. Denn alles, was dir gut tut, ist für dich jetzt auch die richtige Hilfe.

Mal möchtest du mit einem Menschen über all deine Wünsche, deine Sorgen, deine Ängste und Gefühle sprechen. Und dann wieder ...



Manchmal hast du vielleicht das Gefühl, dass es sich eigentlich gar nicht so richtig lohnt etwas für die Schule oder die Ausbildung zu tun. Wenn man so viel weint, müde und erschöpft ist, fällt es ganz schön schwer, morgens aufzustehen. Das Leben da draußen scheint überhaupt nicht mehr mit deinem Leben etwas zu tun zu haben. Die Menschen sind so sorglos und fröhlich. Vielleicht hast du auch den Eindruck, dass es deinen Eltern ganz egal ist, wie gut dein nächstes Zeugnis wird. Sie sind viel zu sehr mit sich beschäftigt. Die Schule nervt und auch die Hobbys sind nicht mehr so interessant. Irgendwie hast du das Gefühl, dass all die Dinge, die du bisher gemacht hast, gar nicht mehr wichtig sind.

Es ist wirklich unfair, dass du in der Trauerzeit auch noch die Lust auf andere Dinge verlierst. Dinge, die dir bisher doch so viel Spaß gemacht haben! Na ja, vielleicht nicht gerade die Schule. Aber doch wenigstens Sport und Hobbys. Es ist genauso wie mit dem Lieblingsessen: Die Traurigkeit nimmt dir für eine Zeit die Lust an allem. In der Trauer dauert alles seine Zeit. Und wenn du etwas Geduld hast, wirst du merken, dass dir bald wieder einige dieser Dinge mehr Spaß machen werden. Habe Mut: Von Tag zu Tag wird es besser. Mit der Zeit verändert sich die Trauer. Du hast dann deine Schwester, deinen Bruder nicht weniger lieb. Aber der Schmerz, dass sie, er nicht mehr lebt, nimmt ab.

Und wenn du gerade Lust hast, auf eine Party mit Freunden zu gehen, dann tu es! Du wirst es spüren, wann du fröhlich sein möchtest, und wann du traurig bist. Vertrau' deinen Gefühlen. Fröhlichkeit und Lachen gehören genauso in diese Zeit wie Traurigkeit und Tränen. Lachen und Weinen machen dich für dein Leben stark.

Kein Mensch kann das Leben eines anderen Menschen leben. Und kein Mensch kann für einen anderen sterben. Wenn du dein Leben lebst, dann tust du damit aber etwas ganz Wichtiges für dich, und auch für deine Schwester, deinen Bruder. Du kannst nicht das leben, was sie, er für ihr, sein Leben geplant hatte. Viel wichtiger ist es aber auch, dass du das tust, was du dir selber in deinem Leben vornimmst. Dann gehst du genau den richtigen Weg.

Manchmal kommt dir vielleicht ein Gedanke, eine Erinnerung, etwas, was du deiner Schwester, deinem Bruder gerne sagen würdest. Es gibt schöne Dinge, die wir einem anderen gerne sagen möchten. Aber es gibt auch Dinge, die uns auf dem Herzen liegen. Etwas, wo wir ganz rot werden, wenn wir daran zurückdenken. Irgendetwas, wofür wir uns schämen oder schuldig fühlen. Und jetzt? Die Schwester, der Bruder ist tot, wie soll man es ihr, ihm jetzt sagen?

Vielleicht magst du zu ihrem, seinem oder euren gemeinsamen Lieblingsplatz gehen. Du kannst dir aber auch einen anderen schönen Platz suchen, wo du Ruhe für das Gespräch mit deiner Schwester, deinem Bruder findest, wo dich keiner stört.



Entdecke für dich einen Weg, wie du deiner Schwester, deinem Bruder ganz nah sein kannst, mit ihr *sprechen* kannst. Wie in jedem *Gespräch* ist es wichtig, dass du auch gut *hinhörst*, 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.

Deine eigenen Worte und Gedanken kannst du auch aufschreiben und als Schiffchen gefaltet auf einem Fluss Richtung Meer schicken. Oder du setzt ein Zeichen deiner Liebe: bringst einen Luftballon, ein Windrad, das Lieblingsspielzeug von ihr, ihm oder Blumen oder eine Kerze zu ihrem, seinem Grab. So kannst du dich jeder Zeit, wenn du magst, deiner Schwester, deinem Bruder wieder ganz nah fühlen.

Liebe/ Lieber

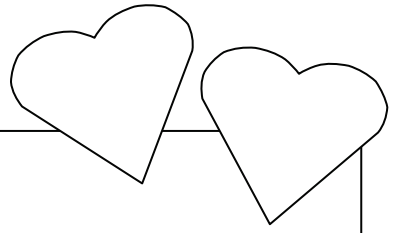
auch wenn wir beide uns nicht gegenüber sitzen konnten, während ich diesen Brief geschrieben habe, warst du mir mit deiner Trauer und deinem Leben ganz nah. Ich hoffe, dass du mutig deine Gefühle lebst und diese Erfahrungen für dich vielleicht in einem Tagebuch erzählen magst.

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.

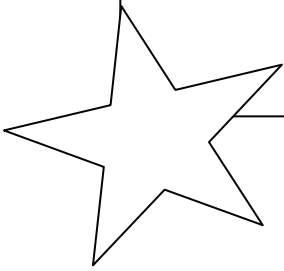
Geh' gestärkt aus dieser Zeit hinaus
und vergiss nicht dein eigenes Leben zu leben.

Carola Otterstedt

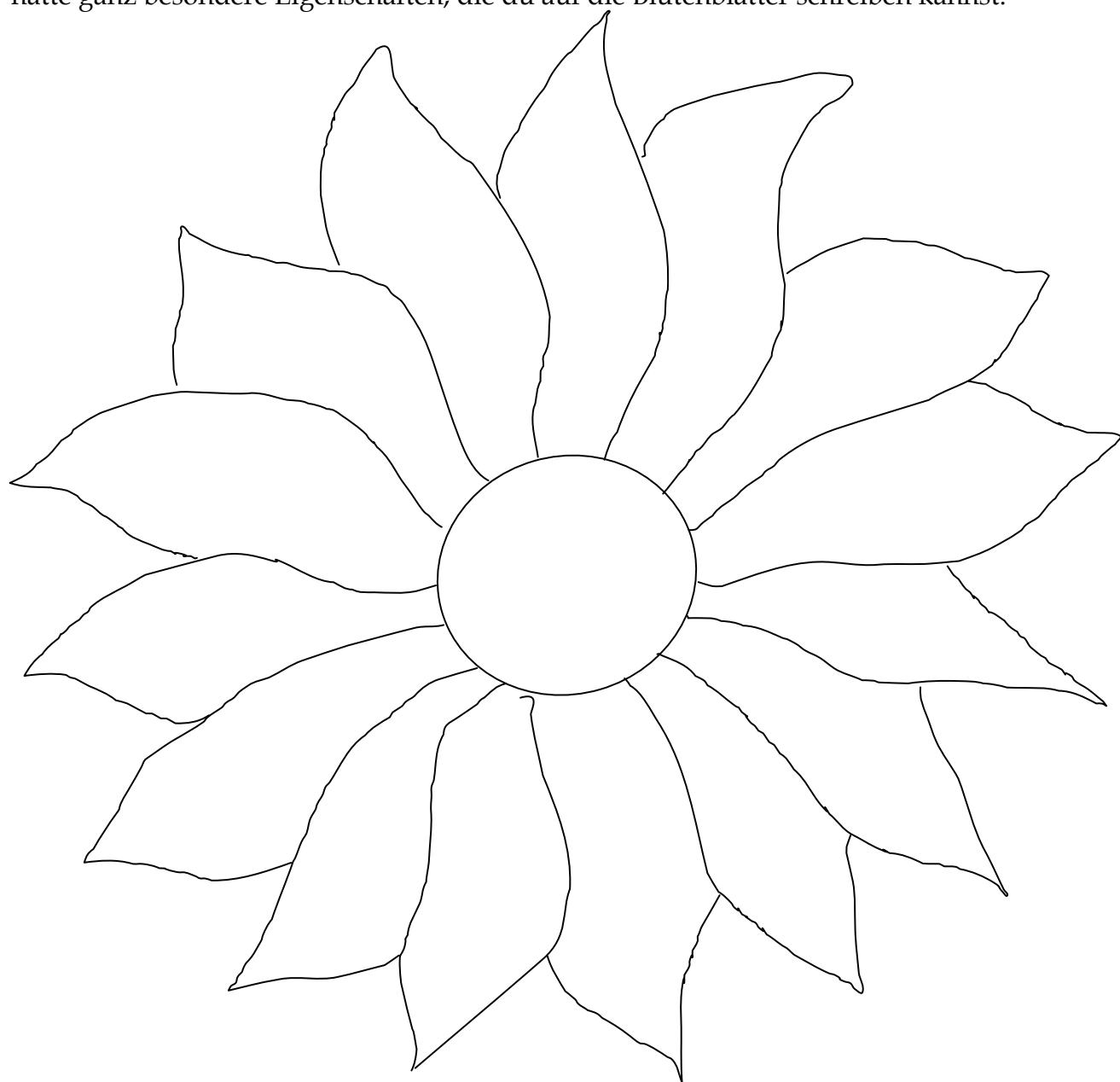
Dies ist mein Lieblingsbild von



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?

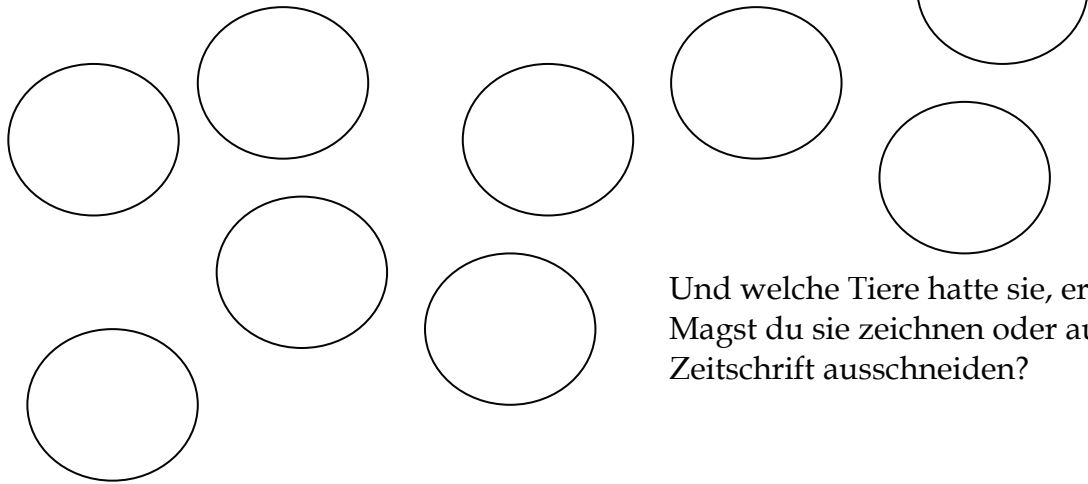
Was war ihr, sein
Lieblingfilm?

Welche Musik
mochte sie, er gerne?

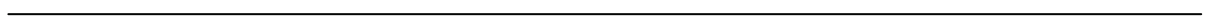
Was war
ihr, seine
Lieblings-
speise?

Gab es einen
Lieblingsurlaubsort?

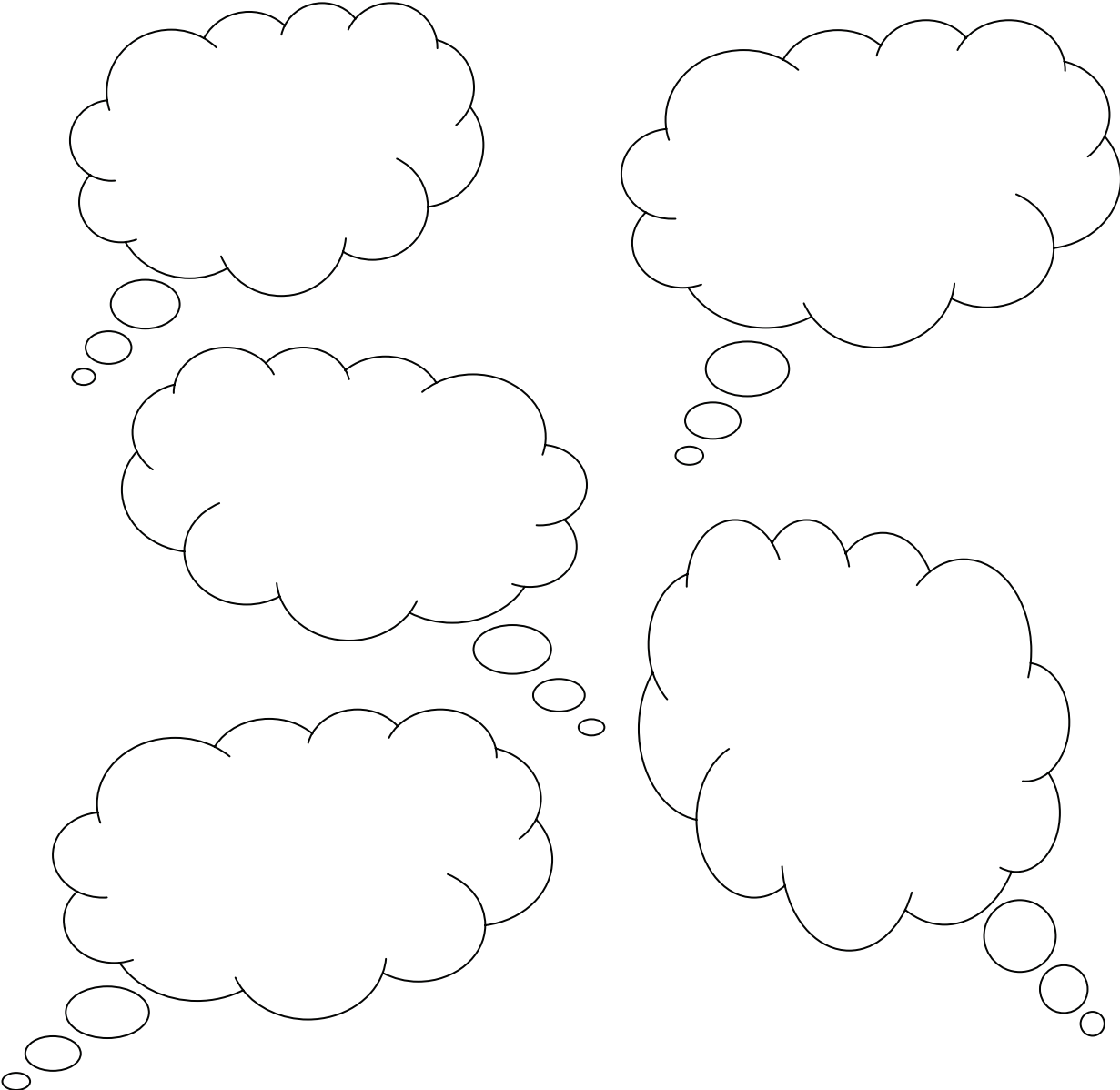
Welche Farben mochte ?



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

~~~~~

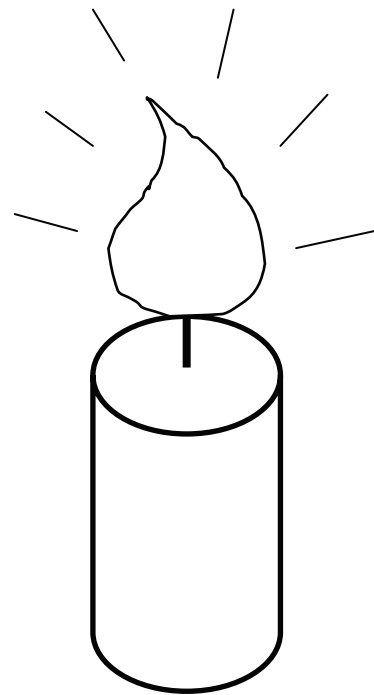
~~~~~

~~~~~

~~~~~

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

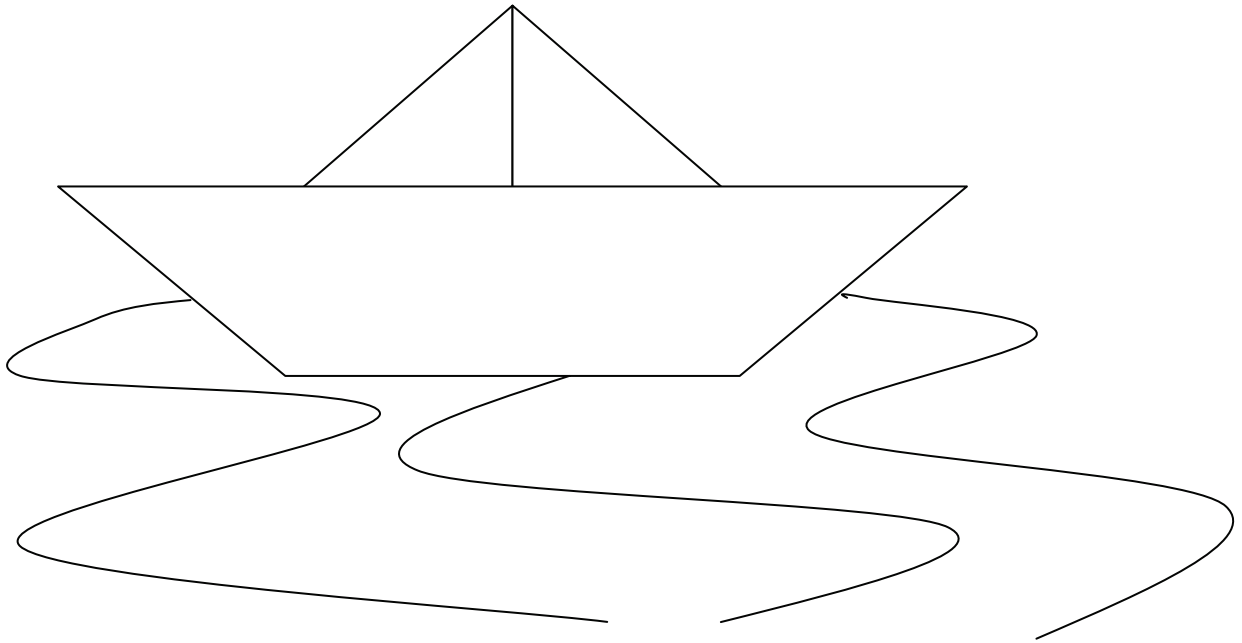
An diesen Tagen kannst du eine Kerze für deine Schwester, für deinen Bruder anzünden. Wenn du möchtest, kannst du eine schöne Kerze kaufen und diese mit Wachs oder Filzstiften besonders verzieren.



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 Schwester, dein Bruder 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 heraus, wenn du dich gerade danach fühlst.



Setze deinen Alltag und deine Aktivitäten mit Freunden fort. Auch wenn deine Schwester, dein Bruder 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 Schwester, deinen verstorbenen Bruder vergessen, aber du wirst dich nach einiger Zeit besser fühlen.

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.