

## Nachwort

*von Ines Schäferjohann*

*Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder e.V., Bremen*

Diese Geschichte wird von Louise erzählt, deren Mutter an Krebs erkrankt und gestorben ist. Louise berichtet, wie sie persönlich die Krankheit und den Abschied von ihrer Mutter erlebt hat. Aber sie macht auch deutlich, wie unterschiedlich die anderen Familienmitglieder damit umgehen. Und wie kompliziert es ist, eine solch schwere Zeit als Familie gemeinsam durchzustehen. Sehr offen werden Themen wie Krebserkrankung, Besuche im Krankenhaus und das Sterben selbst angesprochen und erklärt.

Im Rahmen meiner langjährigen Arbeit im Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche in Bremen habe ich viele Kinder kennengelernt, die Ähnliches erlebt haben, wie Louise in diesem Buch. Ich habe Kinder und Jugendliche begleitet, bei denen eine nahestehende Person verstorben war, und durfte mit und von ihnen viel darüber lernen, was in einer solchen Situation vielleicht ein wenig hilft.

Eines der Kinder, die ich kennengelernt habe, war Havva. Havva ist ein großes und sportliches Mädchen, sie hat blonde, halblange Haare und ein paar Sommersprossen. Sie interessiert sich für Musik und tanzt – besonders gern und ziemlich gut Hip-Hop.

Gemeinsam mit ihr habe ich das Buch »Ein Stern namens Mama« gelesen und wir sind darüber intensiv ins Gespräch gekommen. Ein paar Gedanken daraus möchte ich hier wiedergeben:

So wie Louises Mutter in der Geschichte ist auch Havvas Mutter an Krebs gestorben. Auch Havvas Mutter hat lange gegen die Krankheit gekämpft, und alle haben auf ein Wunder gehofft. Doch nach einem Jahr Krankheit ist sie gestorben – damals war Havva zehn Jahre alt. Danach hat Havva, gemeinsam mit ihrer jüngeren Schwester und ihrem Cousin, regelmäßig eine Trauergruppe im Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. in Bremen besucht. Alle vierzehn Tage treffen sich dort Kinder und Jugendliche, bei denen eine nahestehende Person verstorben ist. Im Trauerland können sie spielen, reden, basteln oder einfach nur zugucken und dabei sein. Havva ging gern zu den Treffen, hier musste sie sich nicht verstellen, nicht fröhlich tun, wenn ihr nicht danach war. Sie traf andere Kinder, die Ähnliches erlebt haben, wie sie selbst, die manchmal sogar besser als Erwachsene verstehen, wie es ist, wenn jemand stirbt.

### **Kinder und Jugendliche trauern anders**

Dass Tod zu unserem Leben dazugehört, wissen wir. Aber nicht immer stirbt man erst dann, wenn man alt ist. Viel häufiger, als wir vermuten, sterben Menschen, bevor sie richtig alt sind – z.B. durch eine

Krankheit oder durch einen Unfall. Und dann bleiben andere zurück, die diesen Menschen vermissen und um ihn trauern. Und nicht selten sind darunter auch Kinder. Kinder, bei denen ein Elternteil gestorben ist, oder ein Geschwisterkind oder ein Freund oder jemand anders, der ihnen viel bedeutet hat.

Oftmals sind Erwachsene dann besonders hilflos. Sie sind unsicher, wie sie das Kind unterstützen können und ob und in welcher Form sie ein Kind aufklären und einbeziehen sollen und dürfen. Aus Angst, das Falsche zu tun oder zu sagen, und in dem guten Glauben, sie so zu schonen, werden Kinder nicht selten auf Abstand gehalten.

Aber auch Kinder und Jugendliche haben – genauso wie Erwachsene – das Recht, zu erfahren, was passiert, sich zu verabschieden und mit dem Tod auseinanderzusetzen. Nur so können sie ihren eigenen, individuellen Umgang mit Trauer entwickeln. Traut man sich, ihnen zu erklären, was passiert, so stellt man fest, dass man sie dadurch nicht überfordert. Ganz im Gegenteil: Man nimmt dem Tabuthema Tod einen Teil seines Schreckens. In »Ein Stern namens Mama« ist es Janni, der Louise immer wieder ermutigt, ihre Fragen zu stellen. Oft ist das, was unklar, geheimnisvoll und tabuisiert bleibt, eine größere Bedrohung als die Wahrheit, so schrecklich oder traurig sie auch sein mag. Kinder und Jugendliche haben ein sehr feines Gespür dafür, wenn sie im Unklaren gelassen werden.

*Hawa berichtet: »Also zuerst haben die mir das verheimlicht, aber ich habe gemerkt, dass da was nicht stimmt. Und dann hat sie [ihre Mutter] mir das erzählt, weil ich das gemerkt hab, und dann haben wir angefangen, darüber zu reden. Wir haben auch abends immer ein Buch gelesen da drüber, also über den Krebs. Das hat schon geholfen. Aber die Mutter in dem Buch, die ist dann wieder gesund geworden. Das haben wir auch immer gehofft, aber das hat nicht geklappt.«*

Unsere Erfahrung im Trauerland zeigt immer wieder, dass Kinder eher erleichtert sind, wenn sie endlich erfahren, was genau passiert ist.

Gerade wenn die emotionale Belastung für alle Familienmitglieder groß ist, übernehmen Kinder und Jugendliche häufig viel Verantwortung. Sie helfen im Haushalt, bei der Pflege oder bei der Aufsicht jüngerer Geschwister. Oftmals bleibt da wenig Platz für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Im besten Fall suchen sie sich dann Orte und Menschen außerhalb des engsten Familienkreises, zu denen sie Vertrauen haben und sich verstanden fühlen. Und sie spüren sehr genau, wer bereit ist, sich auf das Thema einzulassen, und an welchen Orten die Trauer eher keinen Platz hat. In der Geschichte erfährt Louise viel Unterstützung durch Janni, einen guten Freund der Familie. Häufig ist er es, der Louise darin bestärkt, ihren Weg zu gehen, sich manchmal auch gegen Widerstände der Erwachsenen durchzusetzen. Aber auch durch Beckys Mutter, die bereit ist, offen mit dem Thema Tod und Sterben umzugehen und Louise ernst zu nehmen, ohne mitzuleiden oder sie in eine Sonderrolle zu drängen. Nicht immer sind die

Wege der Kinder, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken, die der Erwachsenen. Und so kommt es manchmal zu Irritation oder Sorge, wenn ein Kind nicht über seine Gefühle spricht, in der Schule unbeteiligt und fröhlich wirkt, obwohl die Mutter an Krebs erkrankt ist, oder auch Wut und Aggression als Reaktion zeigt.

Trauer ist kompliziert und manchmal schwer, in Worte zu fassen. Da scheint es nahezu unmöglich, den Erwachsenen zu erklären, wie es einem geht, und manchmal möchte man auch nicht immer und immer wieder erklären müssen, was ohnehin schon alle wissen.

Dazu erzählt mir Havva: *»Und wenn jemand fragt, was mit meiner Mutter ist, dann sag ich einfach, die ist grad nicht zu Hause, ich hab nämlich keine Lust wieder alles zu erklären und so.«*

Durch den Tod einer nahestehenden Person erleben viele Kinder sich in einer Sonderrolle, die sie nicht haben möchten. Erwachsene sind plötzlich besonders behutsam und bemüht, Mitschülerinnen und Freunde sind unsicher, das Falsche zu sagen, oder sie reagieren unsensibel. So wie Louise in der Schule nicht erklären möchte, wie es ihrer Mutter geht, berichtet auch Havva, dass sie nicht immer den Tod ihrer Mutter zum Thema machen möchte: *»In der Schule haben die dafür überhaupt kein Verständnis, nur meine Freundinnen. Nur die, die das selbst miterleben, wie ich mich verhalte und so.«*

Kinder zeigen ihre Trauer nicht ununterbrochen. Sie leben im Hier und Jetzt, scheinen manchmal recht unvermittelt in ihre Gefühle hinein- und wieder herauszuspringen: So kann es sein, dass ein Kind, auch wenn gerade jemand gestorben ist, noch fröhlich spielt, dann aber unvermittelt weint, wütend wird oder sich zurückzieht. Louise und ihre Mama lachen in der Geschichte gegen die Angst. Auch im Trauerland wird viel gelacht, denn Lachen und Weinen liegen manchmal ziemlich nah beisammen. Etwas, was man nicht unbedingt erwartet, was aber typisch ist, gerade bei Kindern.

Von Havva und den vielen anderen im Trauerland habe ich vor allem eines gelernt: Am hilfreichsten ist ein offener und ehrlicher Umgang mit den Themen Abschied, Sterben und Tod. Altersentsprechende, klare Worte und Erklärungen, aktives Einbeziehen der Kinder, das Ernstnehmen ihrer Wünsche und Bedürfnisse und ein großes Maß an Vertrauen darauf, dass jede und jeder selbst am besten weiß, was ihr und ihm hilft und wichtig ist, sind wesentliche Elemente, die dazu beitragen, Betroffene in einer solch einschneidenden Lebenssituation gut zu begleiten.

Man kann Kinder und Jugendliche unterstützen, indem man sie ermutigt, eigene Erklärungen, Symbole oder Rituale im Umgang mit dem Tod zu entwickeln. So stellt sich Louise ihre Mama als einen Stern am Himmel vor. Auch Havva hat ihre eigene Vorstellung davon, was nach dem Tod mit ihrer Mutter passiert ist: *»Also mit dem Körper ist sie bestimmt im Himmel, aber mit der Seele ist sie immer bei uns.«*

Vieles hat sich seit dem Tod von Havvas Mutter verändert: Havva und ihre Schwester Agatha leben jetzt bei ihrer Tante, ihrem Onkel und ihrem Cousin Tobias. Tobias hat nun zwei Pflegegeschwestern, die, wie er sagt, manchmal *»ganz schöne Zicken sind«*. Jetzt ist es auch ziemlich eng im Haus, und klar gibt es auch mal Streit. Aber eigentlich haben sie sich auch alle sehr lieb. Und eines weiß Havva: Auch nachdem ihre Mutter gestorben ist, gibt es Menschen, die immer für sie da sind.

Sie ist sich aber sicher, vergessen wird sie ihre Mutter nie: *»In Gedanken ist sie immer bei einem. Alle denken immer: gleich sofort, wenn jemand nicht mehr da ist, dass man dann nicht mehr an den denken muss, aber im Herzen ist meine Mama immer bei mir und nur vom Sehen halt nicht mehr. Ich weiß, dass sie bei mir ist.«*

Das Buch *»Ein Stern namens Mama«* macht den Leserinnen und Lesern Hoffnung, dass auch dieses »schlimmstmögliche anzunehmende Ereignis« Tod aushaltbar ist und das Leben danach weitergeht. Diese Botschaft möchten auch wir im Trauerland den Kindern und Jugendlichen vermitteln.

**Ines Schäferjohann**, geboren 1973 in Paderborn, ist Diplom-Psychologin und Systemische Familientherapeutin. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihrem Sohn wohnt sie in Bremen.

Von 2001 bis 2012 arbeitete sie im Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. Dort leitete sie verschiedene Kinder- und Jugendtrauergruppen und beriet Kinder, Jugendliche und deren Familien rund um das Thema Abschied, Tod und Trauer. Von 2004 bis 2012 wurde sie dabei von ihrer Leonbergerhündin Flicka, einem ausgebildeten Therapiebegleithund, unterstützt.

**Havva** war dreizehn Jahre alt, als sie sich an der Erstellung dieses Nachworts beteiligte. Sie besuchte zu diesem Zeitpunkt seit etwa zwei Jahren eine der Trauergruppen im Trauerland.

Am 21. Januar 2007, als Havva zehn Jahre alt war, verstarb ihre Mutter an Krebs. Seitdem lebt sie zusammen mit ihrer jüngeren Schwester Agatha bei ihrer Tante Mika, ihrem Onkel Martin und ihrem Cousin Tobias. Ihren Vater besucht Havva alle vierzehn Tage am Wochenende. Wenn Havva erwachsen ist, dann will sie vielleicht Polizistin werden – so wie ihre Mutter.