

Hallo liebe Leser!

Trotzdem oder vielleicht sogar gerade weil Weihnachten vor der Tür steht möchte ich wie versprochen noch mal etwas über Tod und Trauer schreiben. Denn Weihnachten wird auch das Fest der Familie genannt und da werden Verluste besonders intensiv erlebt.

Ich möchte mit einer Geschichte beginnen.

TRAURIGKEIT UND HOFFNUNG

=====

Es war einmal eine kleine Frau, die einen staubigen Feldweg entlanglief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegesrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter.

Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen.

Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter und fragte: "Wer bist du?"

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. "Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

"Ach die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

"Du kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet."

"Ja aber...", argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?"

"Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?"

"Ich..., ich bin traurig", sagte die graue Gestalt.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähl mir doch, was dich so bedrückt."

Die Traurigkeit seufzte tief.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und auch verwundert darüber, dass ihr tatsächlich jemand zuhören wollte, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest."

Die Traurigkeit schluckte schwer.

"Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: 'Papperlapapp, das Leben ist heiter.' und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: 'Gelobt sei, was hart macht.' und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: 'Man muss sich nur zusammenreißen.' und sie spüren das Reißen in den Schultern und im

Rücken. Sie sagen: 'Nur Schwächlinge weinen.' und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen."

"Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir auch schon oft begegnet..."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. "Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu."

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

"Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll, "ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin:

"Aber..., aber – wer bist eigentlich du?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd. "Ich bin die Hoffnung."

**Fazit:** Bitte lasse nach dem Tod eines geliebten Menschen alle Gefühle zu, die da sind. Es gibt hier keine „falschen“ Gefühle. Manche glauben, es gibt eine Regel wie und wie lange man trauern muss. Doch jeder trauert auf seine Weise und in seiner Zeit. Einer redet kein Wort, der andere muss alles besprechen. Einer weint unentwegt, einer stürzt sich in die Arbeit wieder ein anderer ist unfähig aus dem Bett zu kommen. Ja man darf in der Trauer sogar lachen. Wichtig ist nur, dass man seine Art zu trauern findet und die Trauer zulässt. Der Sinn liegt darin in ganz individueller Zeit wieder ganz ins Leben zurückzufinden.

#### **KINDLICHE TODESVORSTELLUNGEN:**

Kinder erleben den Verlust eines nahe stehenden Menschen ganz anders als Erwachsene. Je nach Altersstufe nehmen sie dieses Ereignis sehr unterschiedlich auf, häufig hat man den Eindruck, dass Kindern nicht trauern. Dieser Eindruck aber täuscht. Kinder trauern anders als Erwachsene. Folgende Symptome sind häufig zu beobachten: Schlafstörungen, Alpträume, Rückgang von schulischen Leistungen, starke Trennungsängste, Rückkehr zu bereits abgeschlossenen Verhaltensweisen (z.B. Daumenlutschen, Bettnässen), große Angst um lebende Angehörige, Übernahme der Aufgabe des Verstorbenen

Das wichtigste ist es, den Kindern gegenüber ehrlich zu sein und nicht zu glauben, sie schützen zu müssen und die eigene Trauer zu verbergen. Kinder spüren ganz genau, dass etwas nicht stimmt und fühlen sich oft verantwortlich für die traurige Stimmung in der Familie. Erkläre die Situation kindgerecht. Es versteht mehr als du glaubst. Infolge das Kind beobachten und bei Bedarf Unterstützung zukommen zu lassen.

So gut wie jedem Kind ist es wichtig, sich von geliebten Menschen verabschieden zu dürfen. Darum unbedingt zum Begräbnis mitnehmen. (Auch ganz kleine Kinder) Ich habe schon mehrere Jugendliche kennen gelernt, die es ihren Eltern übel nahmen und darunter leiden, dass sie als Kind beim Begräbnis z.B. der geliebten Oma nicht mit durften.

Bei weiteren Fragen zu diesem Thema stehe ich gerne zur Verfügung.

Alles Liebe  
Alexandra

*Hoffnung* ist nicht die  
überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht,  
sondern die  
*Gewissheit,*  
dass etwas  
*Sinn* hat,  
egal wie es ausgeht.  
(Vaclav Havel)