

Maria Farm

Wie lange dauert Traurigkeit?

EIN RATGEBER
ZUM THEMA ABSCHIED,
VERLUST UND TRAUER



Oetinger



Sprich darüber!

Sprich mit anderen über diese Dinge, wenn dir danach ist. Was passiert ihrer Meinung nach, wenn man gestorben ist? Wo landen wir dann? Wenn dich Fragen, die mit Gott und Religion zu tun haben, besonders interessieren, hilft es dir vielleicht mit einem Pfarrer oder Diakon zu sprechen. Oder du wendest dich an deine Großeltern, Lehrer, die Eltern von Freunden oder einen Nachbarn, mit dem du dich gut verstehst.

Alle Erwachsenen tragen die Verantwortung, mit Kindern über solche Dinge zu sprechen. Wenn es ihnen schwerfällt, dann meist, weil sie selbst mit diesen Fragen Probleme haben. Sie glauben, es sei wichtig, die „richtigen“ Antworten zu wissen, oder sie befürchten, du könntest noch trauriger werden, wenn du darüber sprichst. Sei nicht enttäuscht, wenn einer der Erwachsenen dir nicht weiterhelfen kann. Versuch stattdessen, noch eine andere Person zu fragen, dann wirst du bestimmt jemanden finden, der eine Antwort für dich weiß.

WIE KANN ES SEIN, DASS DAS LEBEN EINFACH AUFHÖRT?

Wie kann es sein, dass es einfach aufhört? Das ist eine Frage, die für Erwachsene und Kinder in gleicher Weise schwierig ist. Wie kann ein Leben einfach aufhören, nachdem es gerade erst noch so deutlich da war! Wie kann eine Person, die am Leben war, die geatmet, geredet, gelacht und geweint hat, einfach nicht mehr unter uns sein?

Nie hättest du gedacht, dass die Zeit mit deiner Mutter oder deinem Vater ein Ende haben würde. An so etwas denken wir normalerweise ja nicht. Wenn wir unseren Freund oder unsere Großmutter treffen oder mit unserem Hund oder unserer Katze schmusen, machen wir uns keine Gedanken darüber, dass es das letzte Mal sein könnte. Würden wir daran denken, würden wir zu traurig werden und uns vielleicht nicht mehr an ihrer Gesellschaft freuen können. Vor allem Kinder und Jugendliche sollten sich solche Gedanken nicht machen, sie haben ja noch das ganze Leben vor sich. Erwachsene möchten am liebsten, dass Kinder sich nicht zu sehr sorgen, dass sie spielen, lernen, Spaß haben und den Augenblick genießen.

Erwachsene haben über diese Dinge oft mehr nachgedacht als Kinder (aber nicht immer) und sind daher meist besser darauf vorbereitet, wenn jemand stirbt. Aber das heißt nicht unbedingt, dass sie deshalb weniger traurig werden. Als Erwachsener hat man jedoch schon andere Verluste oder schwere Dinge erlebt, die einen eher darauf vorbereitet haben, eine geliebte Person an den Tod zu verlieren.

Es ist normal, wenn du dich zunächst unsicher und verloren fühlst, nachdem du so einen wichtigen Menschen wie deine Mutter oder

WER KANN MEINE FRAGEN BEANTWORTEN?

Nach einem Todesfall in der Familie kann es hilfreich sein, mit einem „Außenstehenden“ zu reden, also einer Person, deren Job es ist, mit Menschen zu sprechen, die eine schwere Phase im Leben durchstehen. Das kann eine Schulpsychologin sein oder ein Psychologe oder Therapeut innerhalb der Kinder- und Jugendpsychiatrie (ich, die Autorin, bin selber Psychologin).

Es kann guttun, mit jemandem zu sprechen, der nicht persönlich davon berührt ist, dass deine Mutter oder dein Vater gestorben ist, der deine Eltern nicht gekannt hat und darum nicht selbst auch traurig ist. Dann kann zum Beispiel der Schulpsychologe sich ganz auf dich und deine Gedanken konzentrieren. Außerdem gilt für ihn Schweigepflicht, das bedeutet, dass er das, was du sagst, für sich behalten muss. Das ist dann euer gemeinsames Geheimnis. Er hat schon vielen Kindern und Jugendlichen geholfen, die sehr traurig waren, und weiß, was du brauchst und fühlst. Im letzten Kapitel steht mehr darüber.

TRAUER

