

WIE IST DAS MIT DER TRAUER?



GABRIEL

ROLAND KACHLER

ROLAND KACHLER

WIE IST DAS
MIT DER
TRAUER?

MIT FARBIGEN BILDERN VON
SANDRA RECKERS



Gabriel

Inhalt

Abschiede gehören zum Leben	9
Einfache und schlimme Abschiede	13
Lena will wissen, wie ihr Opa gestorben ist	14
Leichte, schwere und schlimme Abschiede	15
Wie wir bei schlimmen Abschieden trauern	17
Was wir bei Abschieden machen	20
Wenn ein Mensch gestorben ist	23
Tims Großvater stirbt	24
Sterben gehört zum Leben	26
Wie ein Mensch stirbt	30
Wie Menschen sich den Tod vorstellen	32
Der Leichnam des Verstorbenen	36
Warum gerade Schwarz?	37
Der Friedhof – ein Ort für Verstorbene	38
Wie eine Traueranzeige aussieht	41
Wie Menschen bestattet werden	43

Wie ein Mensch bestattet wird	47
Luisa nimmt Abschied von ihrer Tante	48
Wenn der Verstorbene im Sarg zu sehen ist –	
Die Aufbahrung	48
Der Abschied vom Verstorbenen	49
Die Trauerfeier	51
Wenn der Sarg ins Grab sinkt	55
Wie man Beileid wünscht	57
Wie du einem Verstorbenen begegnen kannst	60
Was mit dir passiert, wenn du trauerst	63
Wie Kinder und Erwachsene trauern	65
Benni und Sofie trauern um ihren Vater	66
Man will es einfach nicht begreifen	67
Die Beerdigungsnachfeier, auch »Leichenschmaus« genannt	70
Weinen gehört zur Trauer	73
Ist der Verstorbene im Grab?	77
Was geschieht mit der Seele des Verstorbenen?	79
Wenn wir vom Verstorbenen träumen	81
Wenn wir den Verstorbenen sehen	84
Der Besuch am Grab –	
Was du am Grab tun kannst	86
Wie du trauern darfst ... und wie du aufhören darfst zu trauern	89

Wie die Trauer vergeht	93
Maxi lernt, ohne ihren Bruder zu leben	94
Trauern ist anstrengend	95
Wenn jemand stirbt, haben wir oft Schuldgefühle	98
Auch Wut gehört zur Trauer	99
Warum gehen wir immer wieder zum Grab?	101
Was uns beim Erinnern hilft	104
Einem Trauernden darf es wieder gut gehen	114
Wo sind die Verstorbenen jetzt?	116
Wie der Verstorbene in unserem Herzen weiterleben kann	119
Die Hoffnung auf ein Wiedersehen	123
Wird Maxi ihren Bruder einmal wiedertreffen?	124
Wir wollen den Verstorbenen wiedersehen	125
Was ist die Auferstehung der Toten?	126
Wenn Kinder trauern - Ein Wort für die Erwachsenen	131
Register	141

Abschiede gehören zum Leben

»Guten Tag!«, »Hallo« oder einfach nur »Tag!« – ich weiß nicht, was du sagst, wenn du jemanden begrüßt. Meistens wirst du dem andern die Hand geben und ihn dabei ansehen. Wenn du jemanden besuchst oder du besucht wirst, steht am Anfang die Begrüßung, am Ende eines Besuches oder Treffens steht der Abschied.

»Auf Wiedersehen«, »Tschüss«, »Tschau« oder einfach nur »Mach's gut« wirst du sagen und dann geht ihr auseinander.

Um Abschiede soll es in diesem Buch gehen. Es gibt viele verschiedene Abschiede. Wenn deine Mutter oder dein Vater zur Arbeit geht, wenn sie dich am Schultor abliefern oder dich zum Training oder Musikunterricht bringen, verabschieden sie sich von dir. Vielleicht sagen sie »Tschüss, mach's gut«, »Bis später. Pass gut auf dich auf!« oder so etwas Ähnliches. Dann werden deine Eltern dich kurz in die Arme nehmen oder dir einen Kuss geben.

Solche Abschiede fallen dir leicht, weil du weißt, dass du den anderen bald wiedersehen wirst.

Schwieriger ist es schon, wenn deine Freundin oder dein Freund weit wegzieht und ihr euch nur noch selten sieht.

Nicht nur schwierig, sondern schlimm ist es, wenn wir von jemandem Abschied nehmen müssen, weil er gestorben ist.

Vielleicht hast du das schon erlebt, als dein Haustier starb. Das ist schlimm, weil du das Tier geliebt hast, mit ihm gespielt und auch geredet hast. Egal, ob das ein kleines Tier wie ein Hamster, Meerschweinchen oder Wellensittich, oder ein größeres Tier wie eine Katze oder ein Hund war. Ihr habt das Tier vielleicht beerdigt, irgendwo begraben. Vielleicht hast du Blumen dazugelegt oder ein kleines Holzkreuz in den Boden gesteckt.

Am allerschlimmsten ist es, wenn ein Mensch stirbt, den wir lieben und der für uns wichtig ist. Wir werden ihn nie mehr sehen, jedenfalls in diesem Leben. Und das macht uns viel trauriger als alle anderen Abschiede. Wenn du das noch nicht erlebt hast, kannst du ganz froh sein. Trotzdem ist es wichtig, sich mit der Trauer zu beschäftigen, weil auch du irgendwann erleben wirst, dass jemand sterben wird. Oft sind es die Großeltern, weil sie schon älter sind oder krank. Manchmal ist es jemand in der Nachbarschaft oder jemand von den Bekannten deiner Großeltern und Eltern. Aber vielleicht gehörst du zu den Kindern, die schon einen schweren Abschied erleben mussten. Besonders schlimm ist es, die eigenen Eltern zu verlieren, weil Eltern für Kinder am allerwichtigsten sind.

Je mehr wir einen Menschen lieben, umso trauriger sind wir, wenn dieser Mensch stirbt und er nicht mehr bei uns

sein kann. Deshalb ist es auch ganz schrecklich, wenn du einen Bruder oder eine Schwester verloren hast.

Übrigens: Nicht nur du als Kind trauerst, sondern die Erwachsenen trauern auch. Daran siehst du, dass das ganz normal ist. Du darfst weinen und traurig sein, wenn jemand aus deiner Familie oder ein Freund gestorben ist. Vielleicht fragst du dich, ob das Traurigsein auch wieder aufhört. Der Mensch, der gestorben ist, kommt nicht mehr zurück. Wirst du dich deshalb nie mehr freuen können?

Da kann ich dir ganz klar sagen: Nein, du musst nicht immer traurig sein. Du wirst bald merken, dass deine Trauer weniger wird. Und du kannst auch wieder spielen, ganz normal deine Hausaufgaben machen und wieder lachen. Das ist auch gut so.

Und ich will dir in diesem Buch ein wenig helfen, mit deinem Traurigsein umzugehen und dich ermutigen, auch wieder fröhlich zu sein.

Einfache und schlimme Abschiede



LENA WILL WISSEN, WIE IHR OPA GESTORBEN IST

»Das ist doch Opa, oder nicht?« Eigentlich weiß Lena, wer auf dem Bild auf der Kommode ihrer Oma abgebildet ist.

»Das weißt du doch«, antwortet Lenas Oma. Sie schaut ihre Enkelin verwundert an.

»Klar, aber wie ist Opa eigentlich gestorben?« Das hatte Lena immer schon wissen wollen. Aber sie hatte sich nicht getraut zu fragen.

»Ich weiß wirklich nicht, ob das etwas für Kinder ist.«

»Doch Oma, jetzt bin ich schon zehn und jetzt will ich es wissen.«

»Opas Tod war sehr schlimm. Der schlimmste Abschied in meinem Leben.« Lenas Oma treten die Tränen in die Augen. Hätte Lena doch nicht fragen sollen?

»Warum sagt man da Abschied?«, stottert Lena. Ihr fällt keine bessere Frage ein. Sie will nicht, dass ihre Oma jetzt anfängt zu weinen.

»Wenn jemand weggeht, dann sagen wir dazu Abschied.«

»Stimmt. Vor einer Woche ist Carla umgezogen. Und da haben wir uns verabschiedet.«

»Das war bestimmt traurig.«

»Ich weiß nicht, eigentlich nicht. Oder vielleicht ein bisschen. Aber ich kann Carla ja immer wieder besuchen.«

Leichte, schwere und schlimme Abschiede

Leicht fallen uns Abschiede, wenn wir den anderen bald wiedersehen. Manchmal ist ein Abschied auch gar nicht so schwierig, weil der andere für uns nicht so wichtig ist.

Schwer fällt uns ein Abschied, wenn wir den anderen sehr mögen und wir ihn für lange Zeit nicht mehr sehen werden. Dann sind wir traurig.

Doch das vergeht bald, weil wir wissen, dass der andere lebt. Wir hoffen ja auch, dass wir den anderen wiedersehen.

Schlimm ist ein Abschied, wenn ein Mensch von uns weggeht, weil er stirbt und nie mehr mit uns zusammen sein kann. Das ist sehr traurig. Wir brauchen oft lange, bis es uns wieder besser geht.

»Da hast du recht, dann ist das nicht so schlimm. Aber als Opa starb, war das für mich ganz schrecklich. Wir waren beide noch jung und deine Mama war erst acht Jahre alt. Und plötzlich stand ich alleine da.« Sie wischt sich die Tränen aus den Augen. »Du siehst ja, auch heute noch muss ich weinen. Aber meine Tränen erinnern mich auch an Opa.«

»Ist Weinen nicht schlimm?« Lena verstummt. Nach einer Pause fährt sie fort: »Ich weine nicht gerne. Weinst du gerne?«