



Maria Farm

Wie lange dauert Traurigsein?

Für alle, die jemanden verloren haben

Aus dem Schwedischen von Brigitta Kicherer

Oetinger 2014 • 124 Seiten • 12,95 • ab 10 J. • 978-3-7891-8557-1

Das Buch ist in fünf große Kapitel aufgeteilt: Es beginnt mit **WENN JEMAND STIRBT** und beschreibt zunächst die erste Reaktion auf den plötzlichen und unerwarteten Tod eines Menschen, von dem man annahm, er würde einen noch viele Jahre durchs Leben begleiten. Die Autorin erklärt die verschiedenen Phasen, vom Schock über Wut, Angst und Machtlosigkeit und macht dabei immer wieder deutlich, dass diese Emotionen berechtigt sind, dass keiner sie sich aussucht und dass es normal ist, wenn man sich schlecht fühlt und dann auch negativen Gefühlen freien Lauf lässt. Besonders bei unerwarteten Todesfällen gibt es oft noch vieles, was Ungesagt geblieben ist: Hier empfiehlt Maria Farm, diese Gedanken und Worte aufzuschreiben, als Tagebuch oder auch als Brief an die verstorbene Person, um sich so Erleichterung zu schaffen.

Das zweite Kapitel trägt den Namen **DER TOD**. Auch das häufig tabuisierte Thema Selbstmord wird hier angesprochen, denn für Kinder kann es besonders belastend sein, wenn sich ein Elternteil oder Geschwisterkind das Leben nimmt und man mit Schuldgefühlen alleine zurückbleibt. Maria Farm verwendet eine gute Symbolik, um Kindern zunächst zu erklären, was eine Depression ist und wie sie dazu führen kann, dass ein Mensch sein Leben beendet. Nachdem sie erklärt hat, wie diese psychische Krankheit verläuft und sich äußert, schreibt sie:

Einen Menschen, der psychisch schwer krank war, aufzumuntern oder ihm eine Freude zu machen, kann sein, als würde man Wasser in einem Eimer ohne Boden gießen: Es fließt einfach wieder raus. Vielleicht kennst du dieses Gefühl? Aber es war nicht deine Schuld, dass der Eimer kaputt war!

Schwieriger wird es jedoch, einem Kind den Unterschied zwischen normaler Trauer und dem Beginn einer Depression so zu erklären, dass es nicht fürchten muss, ebenfalls allen Lebensmut zu verlieren und in düster Zukunftsvisionen zu versinken, weil sich ein depressiver Mensch in seinem Umfeld das Leben genommen hat. Sehr einfühlsam ist dafür die Beschreibung dessen, was nach dem Tod kommt, denn hier zeigt die Autorin unterschiedliche Ansätze und gibt keine eindeutige Antwort:

Ich habe ein Buch geschrieben, von dem ich mir wünsche, dass es dir Trost und Hilfe geben wird. Ich hoffe, du findest hier Antworten auf Fragen zum Thema Trauer, aber auch Tipps und Anregungen, wie du am besten mit dir selbst umgehen kannst, was du tun oder an was du denken kannst, wenn die Trauer besonders groß ist.



Woran du selbst glaubst, ist ganz allein deine Sache. In dieser Frage gibt es keinen Erwachsenen, der das besser weiß als du selbst.

Im dritten Kapitel, **TRAUER**, wird genauer erklärt, warum der Mensch überhaupt trauert und welche Phasen er dabei durchlebt. Die Autorin zeigt auf, dass Emotionen in der Entwicklung der Menschheit schon immer wichtig waren und dass auch die Trauer eines dieser wichtigen Gefühle ist. Sie beschreibt Trauer als eine „Bremse“, die es dem Trauernden ermöglicht, innezuhalten und sich Gedanken zu machen, um den Verlust so besser verarbeiten und akzeptieren zu können. Im Anschluss werden die bereits im ersten Kapitel angesprochenen Phasen der Trauer (Schock, Reaktionsphase, Verarbeitung und Neuorientierung) intensiver anhand von Beispielen erklärt.

Im Anschluss folgt das Kapitel **LANGSAM WIEDER BESSER**. Hier liest man darüber, wie das Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen weitergeht, wie man sich bewusst schöne Erinnerungen erhalten kann. Einige Seiten befassen sich auch mit dem Thema eines neuen Partners, wenn Mutter oder Vater gestorben sind und der Überlebende sich neu verliebt.

Das Buch schließt mit dem Thema **WENN ES NICHT BESSER WIRD**. Zunächst versucht die Autorin zu erklären, dass jeder Mensch unterschiedlich lange trauert, so dass niemand sagen kann, wann die Trauer nachlässt, wann man sie überwindet und wann das Leben wieder besser wird. Gleichzeitig zeigt sie, welche Handlungen und Denkweisen darauf hindeuten können, dass man seine Trauer nicht alleine bewältigen kann und sich möglicherweise Hilfe suchen sollte. Manche Hinweise sind hierbei eindeutige Zeichen („wenn du nach einem halben Jahr immer noch ständig weinst“ oder „wenn du dir vorstellst, dass du dich selbst verletzen könntest, nicht mehr leben willst“), andere sind jedoch sehr allgemein gehalten und müssen nicht mit der Trauer in Zusammenhang stehen („wenn du Schlafprobleme, Bauch- oder Kopfschmerzen hast“ oder „wenn du Probleme in der Schule hast“). Das Kapitel endet mit der eindringlichen Bitte der Autorin, sich einem Erwachsenen anzuvertrauen und über den Tod, die Trauer und all die Sorgen zu sprechen.

Du hast ein Recht auf Hilfe und darauf, dass man dir zuhört und Erwachsene sich um dich kümmern.

Das einzige Manko: Die Adressierung des Buches ist nicht immer eindeutig erkennbar. Im Vorwort richtet sich die Autorin zwar an Kinder, doch der Stil ist sehr unterschiedlich, so dass gerade Kinder mit der Art, wie über bestimmte Themen gesprochen wird, Schwierigkeiten haben könnten, beispielsweise wenn es heißt:

Es gibt eine Redensart, die heißt „Die Zeit heilt alle Wunden“. Da bin ich mir nicht so sicher. Aber ich glaube, die Zeit schenkt uns Hilfsmittel und Kraft, um unsere Wunden so zu ertragen, dass sie uns nicht blockieren oder unnötig leiden lassen.



Solche Gedankengänge mögen richtig sein und von Jugendlichen oder Erwachsenen nachvollzogen werden können, für Kinder im Grundschulalter können sie jedoch zu komplex und hintergründig sein, hier ist das Versprechen, dass mit der Zeit alles wieder gut wird, vielleicht tröstender als eine solche Einschränkung.

Wie lange dauert Traurigsein ist ein interessantes und hilfreiches Buch für alle, die jemanden verloren haben oder jemandem helfen wollen, mit einem Verlust umzugehen. Es richtet sich gleichermaßen an Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene und hilft, bestimmte Trauerprozesse zu verstehen und in diesem Zuge auch zu akzeptieren und anschließend wieder nach vorne zu blicken. Besonders die Beispiele der Autorin sind gut gewählt und oft auch für jüngere Kinder bereits verständlich und gut nachvollziehbar, so dass man dieses Buch in Auszügen auch für Kinder im Grundschulalter verwenden kann.

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort *Alliteratus* angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

