



Jo Eckardt

Wohnst du jetzt im Himmel?

Ein Abschieds- und Erinnerungsbuch
für trauernde Kinder

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-579-06807-5

© Gütersloher Verlagshaus GmbH, Gütersloh 2005

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Innen-Illustrationen: Archiv Gütersloher Verlagshaus

Umschlagmotiv: Getty Images / Andy Caulfield

Umschlaggestaltung: Init GmbH, Bielefeld

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna AG, Český Těšín

Printed in Czech Republic

www.gtvh.de

Liebe/r _____

du hast einen Menschen verloren, der dir sehr nah und wichtig war. Das ist ein schreckliches Erlebnis! Man hat dann viele Gefühle, die sehr schwer zu ertragen sind.

Vielleicht bist du traurig und weinst ständig, oder aber du fühlst dich wie taub und gelähmt. Vielleicht kannst du dir nicht vorstellen, wie das Leben weitergehen soll. Bist du durcheinander, verwirrt, ängstlich oder wütend? Wahrscheinlich vermisst du die Person, die du geliebt hast, fürchterlich. Es kann auch sein, dass es Bilder oder Erinnerungen gibt, an die du jetzt immer denken musst, obwohl sie gar nicht schön sind. Oder du verstehst nicht, warum alles so gekommen ist, findest es ungerecht und gemein.

Alle diese Gefühle sind normal, wenn man um jemanden trauert. Die Situation, in der du bist, ist ganz besonders. Deswegen geht es dir auch anders als sonst, du fühlst dich nicht so wie früher, hast vielleicht keinen Spaß mehr, lachst nicht mehr so und weißt auch nicht, wie du anderen Menschen erklären kannst, was in dir vorgeht.

Egal, was du für Gefühle hast – es hilft, wenn man mit diesen Gefühlen etwas tut: wenn man darüber redet, etwas dazu malt oder schreibt. Dabei will dir dieses Buch helfen. Schön wäre es, wenn du deine Erfahrung mit jemandem teilen kannst, vielleicht willst du jemandem aus deinem Buch vorlesen. Es ist gut, wenn man mit seiner Trauer nicht alleine bleibt. Aber wenn du das Geschriebene erst mal für dich behalten willst, ist das natürlich auch okay. Dieses Buch ist immer für dich da und hat immer Zeit für dich. Außerdem schaffst du so ein Andenken an den Menschen, den du vermisst, so dass du ihn immer bei dir haben kannst.

Natürlich sollst du das Buch nur benutzen, wenn du es wirklich willst. Es kann gut sein, dass du im Moment noch nicht bereit dazu bist und das Buch erst einmal weglegst. Das ist völlig in Ordnung. Wenn du beginnst, darin zu lesen und zwischendurch sehr traurig wirst oder wenn du Angst, Wut oder Sorgen hast, dann rede mit jemandem darüber. Das können Eltern sein, Verwandte, Lehrer oder Freunde. Hauptsache, sie hören zu und versuchen zu verstehen, wie es dir geht. Wenn du das Gefühl hast, dass nichts dir hilft, oder wenn du das Gefühl hast, du möchtest gar nicht mehr weiterleben, dann wende dich an Erwachsene, die sich mit solchen Sorgen auskennen: Ärzte, Therapeuten, Pfarrer, Beratungsstellen. Vorne im Telefonbuch findest du Nummern, z.B. von der Telefonseelsorge, Kinder- und Jugendnotdienst usw. Oder bitte einen Erwachsenen, für dich einen Termin zu machen. Bundesweit erreichbar ist die »Nummer gegen Kummer«: 08 00 / 111 0 333 (Mo-Fr 15-19 Uhr)

Blättere erst einmal in dem Buch herum. Vielleicht möchtest du am Anfang ein Foto einkleben. Oder du findest gleich eine Frage, die du gerne beantworten möchtest. Zwing dich zu nichts und schreibe nur, wenn du Lust hast. Manchmal wirst du traurig werden, wenn du bestimmte Erinnerungen hast. Aber diese Erinnerungen können dir auch helfen, die Person, die du vermisst, für immer in dein Herz zu schließen. Wenn du aber über den Menschen, der gestorben ist, erst einmal nicht schreiben willst, kannst du auch mit dem zweiten Teil anfangen, wo du deinen Gefühlen nachspüren kannst. Im dritten Teil geht es dann darum, wie es für dich weitergehen kann.

Wenn dir mal eine Frage nicht gefällt, dann beantworte sie gar nicht, oder überklebe sie einfach. Manchmal sollst du auch etwas durchstreichen, was nicht stimmt. Wenn du diese Lücke siehst:
_____, dann trage da den Namen der Person ein, die gestorben ist. Oder benutze die Anrede, die du früher immer benutzt hast.

Lass dir so viel Zeit mit den einzelnen Fragen, wie du möchtest. Statt gleich mit der nächsten Frage zu beginnen, lass erst einmal dein Gefühl ausklingen. Oder rede mit jemandem. So kann dich das Buch viele Wochen begleiten.

Natürlich kannst du nebenher auch andere Dinge tun: Tagebuch führen, Briefe schreiben, Geschichten ausdenken. Oder du kriegst Ideen für Bilder, Bastelarbeiten oder Geschichten. Es gibt viele Wege, wie man die Erinnerungen und Gefühle, die Liebe und die Sehnsucht, die Trauer und die Hoffnung ausdrücken kann. Probiere unterschiedliche Dinge aus, sprich mit verschiedenen Menschen, bis du etwas findest, das dir hilft.

Es wäre schön, wenn die Person, die du vermisst, noch da wäre. Dann könntest du ihr alles erzählen. Du kannst aber auch jetzt noch mit ihr reden. Schreib einfach die Dinge, die du gerne sagen würdest oder gerne gesagt hättest, auf. Und halte die Dinge fest, die du an der Person geliebt hast, damit du sie nie vergisst. So ist dieser Mensch doch irgendwie immer noch bei dir.

Vielleicht kannst du dir gar nicht vorstellen, wie das Leben weitergehen wird. Aber bestimmt hat die Person, der du dieses Buch widmen willst, dir ganz viel Glück und Freude im Leben gewünscht. Die Liebe, die sie dir geschenkt hat, wird dich begleiten und dir helfen, wieder Freude zu empfinden. Du bist jetzt der Hüter dieser Liebe. Sie wird wachsen und gedeihen und vielleicht wirst du sie eines Tages neu verschenken!

Teil 1

Schreibe hier den Namen des Menschen ein, dem du das Buch widmest, und klebe ein Foto von ihm oder ihr ein.

Name _____

Er/sie war mein/e _____

_____ *ist* _____ *Jahre alt auf dem Foto.*

Am _____ *ist* _____ *gestorben.*



Schreibe den Satz zu Ende:

Ohne dich _____



*Auf dieser Seite kannst du ein Bild malen.
Versuch dein Gefühl einzufangen, das du hast, wenn du an die
Person, die gestorben ist, denkst. Du kannst dich selbst malen oder
den Menschen, der nicht mehr da ist. Oder eine schöne Erinnerung.*



Die nächsten Seiten geben dir Gelegenheit, den Menschen, den du vermisst, näher zu beschreiben. Schreib auf, wie er oder sie war, was du besonders gemocht hast und woran du dich gerne erinnerst.

So sah _____ aus: _____

Das war _____ Lieblingsbeschäftigung:

Lieblingsfilme, -bücher, -musik: _____

Was konnte _____ besonders gut?

Beruf/Hobbies: _____



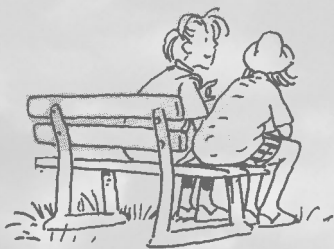
Geburtstag: _____

Sternzeichen: _____

Besonders geliebt habe ich:

Was sonst noch wichtig war:

*Auf diese Seite kannst du Erinnerungen einkleben.
Eine Haarlocke, Eintrittskarten für einen Kinofilm, den ihr
zusammen gesehen habt, eine Geburtstagskarte oder was immer
dir einfällt:*



Hast du _____ noch einmal gesehen?

Wie war das für dich?

(Wenn nicht, hättest du _____ gerne noch einmal gesehen?)

Warst du bei der Beerdigung? Wie war das für dich?

Wie hast du von der Person Abschied genommen? Wusstest du schon vorher, dass die Person sterben würde, oder kam alles ganz plötzlich? Habt ihr über den Tod geredet?

Beschreibe hier, wie und wann du gerne Abschied genommen hättest, wenn es die Möglichkeit gegeben hätte.

*Hier ist wieder eine Seite für Erinnerungen.
Das kann eine Traueranzeige sein, die Abschrift der Grabinschrift,
ein Gedicht oder eine Rede, die gehalten wurde.*



Wenn du selbst den Grabstein oder eine Gedenktafel entwerfen könntest, wie würde das aussehen? Würdest du ein Bild malen, einen Spruch, ein Gebet oder ein Gedicht draufschreiben, oder sie mit Fotos vollkleben? Lass deiner Fantasie freien Lauf und gestalte hier deine ganz persönliche Gedenktafel!

Gibt es Dinge, die dir immer im Kopf herumgehen, obwohl du sie gar nicht denken möchtest? Ängste, Sorgen, schreckliche Bilder? Schreib diese Dinge ruhig auf.

(Wenn du sie nicht hier aufschreiben magst, dann kannst du sie in einem Notiz- oder Tagebuch niederschreiben, in das du all deine schlimmen Gedanken schreibst. Wenn du fertig bist, machst du einfach das Buch zu, dann weißt du, jetzt sind die Gedanken fort. Wenn wieder neue Gedanken kommen, schreibst du sie wieder auf. Sprich mit Erwachsenen über diese Bilder und Gedanken.)

Wenn du an eure gemeinsame Zeit zurückdenkst, gibt es da etwas, was du bereust? Hast du vielleicht einmal etwas gesagt oder getan, was du gerne ungeschehen machen würdest? Hast du die Gelegenheit verpasst, dich zu entschuldigen oder zu sagen, dass es dir Leid tut?

Hat die Person, der dieses Buch gewidmet ist, dich manchmal getröstet, wenn du traurig warst?

Was hat sie gesagt oder getan, wenn es dir schlecht ging oder wenn du krank warst?

*Hat sie dir abends Geschichten erzählt oder Lieder vorgesungen?
Kannst du dich an den Text erinnern?*

Welche Kosenamen hatte sie für dich?
