

Wie lange dauert Trauer eigentlich?

Wie oft werde ich das gefragt. Von großen und von kleinen Menschen, die um einen Verlust trauern. „Lange“ antworte ich meistens, „doch Trauer ist immer anders, sie wandelt sich, ist aber ständig da. Nur du kannst entscheiden, ob du hinsehen und ihr Näherkommen für Dich zulassen willst. Trauer gehört zu jedem Leben.“

Kleine, persönliche Literaturliste für die Praxis mit älteren Kindern:

- G. Bakker: **Birnbäume blühen weiß**, Fischer generation 2003.
- I. Dische: **Zwischen zwei Schreiben Glück**, Hanser 1997.
- K. DiCamillo: **Kentucky Star**, dtv 2004.
- J. Gaarder: **Durch einen Spiegel in einem dunklen Wort**, Hanser 1996.
- A. Kranendonk: **Vom Weinen kriegst man Durst**, Patmos 2002.
- G. Kuijjer: **Wunder kann man nicht bestellen**, Oetinger 2004.
- H. Mankell: **Das Geheimnis des Feuers**, Oetinger 1997.
- E.-E. Schmitt: **Oskar und die Dame in Rosa**, Ammann 2005.
- W. Schuyesmans: **Adieu Benjamin**, Pro Business 2005.
- A. Stratton: **Wörter keiner spricht**, dtv 2005.

Bilderbücher s. Liste von Mareile Oetken ab S. 10.

Über den Verlust und das Finden von Ritualen

Von meiner eigenen habe ich schon in drei Büchern* (s. Seite 11 Riegel) erzählt und auch davon, wie es mir zur Aufgabe wurde, mit Trauernden jeder Altersstufe in Workshops über Gefühle zu schreiben und zu malen. Angst vor den wirklichen, oft versteckten Gefühlen ist ein bedeutendes Thema bei der Bewältigung von Trauer. In unserer Kultur sind viele Rituale abhanden gekommen. Rituale, die gestatten, offen mit der schwierigen, unbequemen Seite in uns umzugehen. Warum entschuldigen wir uns, wenn wir weinen? Warum schreien wir so gut wie nie Wut und Schmerz über Tod und Abschied in die Öffentlichkeit hinaus? Warum können wir uns bei Beerdigungen über fröhliche Musik nicht freuen, obwohl die Seele des Toten vielleicht in eine bessere Zukunft abgeholt wird? Das sind nur einige Beispiele über die Verbannung des Todes.

Wörter öffnen die Seele

Als ich mich entschieden hatte, auf trauernde Menschen in Workshops und Lesungen zuzugehen, war mir noch nicht klar, wie viel ich von ihnen lernen durfte, wie sich mein Leben ändern sollte und ich mich traute, neue, schwierige Aufgaben, auch in anderen Kulturen zu übernehmen. Vor gut zwanzig Jahren gab es das erste Wochenende, damals mit der Kinderpsychologin Margit Baßler und mir, wo verwaiste Geschwister zu uns kamen. Wir verbrachten drei Tage miteinander, erzählten, malten und schrieben. Die Verfilmung von Astrid Lindgrens „Die Brüder Löwenherz“ war für den Einstieg ein nicht zu bremsender Flop, Sprachlosigkeit das Ergebnis. Wie Ertrinkende auf zwei kleinen Inseln klammerten sich die Kinder im Dunkeln an Margit und mich. Erst als wir den Text vorlasen, wurde mir klar, dass Literatur der wichtigste Bestandteil für den Zugang zur Trauer sein würde. Seitdem steht in Workshops das geschriebene und gedruckte Wort im Mittelpunkt. Erst dann kommen gesprochene und gemalte Worte (s.a. Literaturliste).

Bei Lesungen zeige ich Bilder aus Büchern und suche geeignete Texte dazu aus. Oft ergibt sich in Schulen ganz spontan eine Lesung, die von Kindern und Jugendlichen mit großem Interesse einfühlsam angenommen wird. Manchmal werde ich speziell zu dieser Thematik eingeladen. Die Gründe sind meist akut: ein Trauerfall in der Klasse oder Gruppe, womit Lehrkräfte, Betreuer und Schüler nicht mehr fertig werden. Hilflosigkeit, Schweigen, Zudecken, Angst, all das steht spürbar im Raum. Aus meinem privaten Bestand von neun Metern Literatur nehme ich immer weniger Bücher mit, weil sich nur einige wirklich eignen.

Obwohl erstaunlich viele Bücher veröffentlicht wurden, wird in Schulen oft misstrauisch und auch ablehnend beobachtet,

wie Kinder durch Bücher sofort ins Thema einsteigen und erzählen wollen. Manchmal brauche ich nur ein paar Zeilen vorzulesen und schon übernehmen sie das Gespräch. Bei Jugendlichen und Erwachsenen brauche ich mehr Zeit. Vertrauen und Mut spielen dabei eine große Rolle. Dann, endlich, trauen sie sich zu weinen und zu erzählen, zu schreiben und zu malen, ohne sich zu schämen. Fast nie sagt jemand: „Heulsuse“ oder „Hör endlich auf!“.

Kulturen des Abschieds

Ich durfte an Trauerzeremonien im tiefsten Afrika am Äquator teilnehmen, an Leichenverbrennungen am Ganges und an der Südspitze Indiens, an Beerdigungsbräuchen in einem Bestattungshochhaus Hongkongs und auch an Beisetzungen in Südeuropa. Dort beeindruckten mich die unterschiedlichsten, langen Abschiedsrituale zutiefst. Ganze Dörfer, komplette Großfamilien, die aus der ganzen Welt anreisen, Tempelheilige und Priester unterschiedlichster Religionen, Schamanen und Zauberer, Medizinmänner, Klagefrauen und Mönche nahmen tagelang gemeinsam in langwierigen, wunderschönen und sinnvollen Feierlichkeiten Abschied von ihren Toten. Nach „Zuckerguss für Isabel“ (Peter Hammer) sind weitere Bilderbücher zusammen mit der Illustratorin Birte Müller darüber in Planung. Nach dem Seelenfest in Mexiko kommen jetzt Ghana, Indien, und dann vielleicht China an die Reihe. Bei unseren Workshops haben Birte und ich entdeckt, dass andere Kulturen wunderbare Grundlagen für die Reflexion des Abschieds mitbringen. Es braucht nicht lange, bis die eigene Trauer großen Raum hat. Im Museum für Völkerkunde in Hamburg stellten wir unser erstes gemeinsames Bilderbuch vor. Anschließend waren die Kinder beim Malen kaum noch zu bremsen und vergaßen, dass Erwachsene mit im Raum waren. Kinder wählen meist intuitiv den richtigen Weg in ihre Trauer und die Bekanntschaft mit dem Tod. Doch sie brauchen uns als Wegbegleiter. Dazu müssen wir zu uns stehen, auch und erst recht mit allen Schwächen. Dann braucht man sie nicht mehr zu fragen:

„Bist du immer noch nicht durch mit deiner Trauer?“

Marie-Thérèse Schins

Mitbegründerin der ITA-Initiats in Hamburg (Institut für Trauerarbeit) e.V.,
Bogenstr. 26, 20144 Hamburg, Tel.: 040/36111683, Fax: 040/36111684,
www.ita-ev.de

* 2007 wird bei Sauerländer: „Ich übe für den Himmel“ erscheinen.

Info: www.schins.gmxhome.de



Bilderbuchseminar im Museum für Völkerkunde in Hamburg