

# DONNA

Meine  
Zeit ist  
**JETZT!**

7/2014  
Deutschland € 3,50  
Österreich € 4,00  
Schweiz SFR 7,00

**WECHSELJAHRE**  
Chaos oder  
Chance für einen  
Neubeginn?

**LASSEN  
SIE SICH  
BERÜHREN!**

Die besten  
Körpertherapien  
von Ayurveda  
bis Osteopathie

**WANDER-REISE**  
Entlang an Cornwalls  
malerischer Küste

**AUGEN IN  
FLIRT-LAUNE**  
So schminken  
Sie Schlupflider,  
Schatten & Co. weg

**BEZIEHUNG**  
Wer ist *DER MUFFEL*  
auf meinem Sofa?

*„Es ist gut, die eigene  
Verletzlichkeit zu zeigen“*  
Sängerin Anastacia im  
großen DONNA-Interview

# Leben, wie es uns gefällt

Raus aus der Immer-so-weiter-Tretmühle. Mehr Spaß,  
mehr Erfüllung, mehr Muße haben. Warum so viele Frauen 40+  
unkonventionelle Lebensmodelle für sich entdecken







*STILL ODER LAUT,  
WILD ODER WEICH.  
KINDER NÄHERN  
SICH DEM TOD AUF  
VIELEN WEGEN*



# „PAPA SITZT AUF EINER WOLKE, DIE NIEMALS PLATZT“

Wenn Vater, Mutter, Bruder oder Schwester sterben, bleiben Kinder verstört zurück. Im Bremer „Trauerland“ lernen sie, ihrer Verzweiflung Raum zu geben

TEXT: SILKE PFERSDORF

# S

Sarah, 10, schmökert in der Bücherecke, Jan plöpft den Tischkicker-Ball gegen Ullis Verteidigerriege, Karl und Andreas traktieren einen fetten Sandsack, die fünfjährige Sandra deckt den Tisch in einem wunderschönen Puppenhaus. Robert, 8, wühlt mit seinen Händen in kilowise Knetsand. Auf frühlinggrünem Teppich läuft man durch die Schwachhauser Heerstraße 63a, lächelt beseelt und denkt: Kind müsste man noch mal sein, so glücklich und unbeschwert halt. Bis einem manche der Spiele seltsam vorkommen: Robert verbuddelt gerade ein Playmobil-Männchen im Sand, stellt andere Figuren im Halbkreis daneben. „Genauso war das bei Papas Beerdigung auch“, sagt er. Sarahs Bilderbuch trägt den Titel „Warum, lieber Tod?“. Und Sandra erklärt, dass die Puppenhaus-Oma am Herd steht, weil Puppenhaus-Mama gestorben ist: „Jetzt muss Oma immer Pfannkuchen für alle machen, aber die kann das nicht so gut.“ Schon zieht sich einem die Kehle zu, zerkratzt das Bild von

unbeschwertem Spielglück. Was hat das Sterben, um Himmels willen, an so einem Ort verloren?

Kinder und Tod – das passt doch nicht. Nur fragt der Tod nicht danach. Er fragte auch nicht bei Robert, Sarah, Sandra oder bei den anderen der insgesamt 175 Kinder, die sich alle 14 Tage in einer von sechs Gruppen für jeweils anderthalb Stunden im Bremer „Trauerland“ und dessen Oldenburger Zweigstelle treffen. Er kam einfach. Schlurfte langsam näher oder überfiel die Familien hinterrücks. Nahm ihnen Vater, Mutter, Oma oder Opa, Bruder, Schwester oder Freunde. Ließ Traurigkeit zurück, Verstörung, Angst und meistens ein paar hilflose Erwachsene, die selbst von ihrer Trauer erdrückt wurden. Und die sich in ihrer Verzweiflung ans „Trauerland“ wandten. Das „Trauerland“ macht nicht wieder lebendig. Es zaubert auch die Erinnerungen nicht weg. Es gibt der Trauer nur Raum und Räume, in denen sie sich ausdrücken kann.

Still oder lärmend, wild oder weich. „Kinder springen in die Trauer rein und wieder raus“, erklärt Sozialpädagogin Beate Alefeld-Gerges, die das allein durch Spenden finanzierte „Trauerland“ (Infos: Trauerland.org) vor 15 Jahren gründete, nachdem ihre Zwillingschwester beim Spaziergang im Park von einem Drogensüchtigen ermordet worden war.





Miteinander weinen, miteinander lachen:  
In den „Trauerland“-Gruppen erleben  
Kinder Nähe und Zusammenhalt



## GEFÜHLE HAT JEDES KIND, ABER OFT VERBERGEN SIE SICH TIEF IN DER SEELE

Mittlerweile kümmert sie sich mit einem Team von zwölf fest angestellten Pädagogen und Psychologen sowie rund 130 geschulten ehrenamtlichen Helfern um die Nöte der Kinder. Steht ihnen bei in ihrer Wut, Einsamkeit, der Sprachlosigkeit oder mit ihren 1000 Fragen an den Tod. Wie hat sich Oma gefühlt, als sie so allein starb? Wieso hat Gott den Unfall von Mama nicht verhindert? Oder, wie bei Marla: Warum ausgerechnet mein Papa? Die Zehnjährige aus der Mittwochsgruppe weiß inzwischen, dass es darauf keine Antwort gibt, aber die Frage klammert sich mit störrischen Widerhaken an ihre Seele. Vor zwei Jahren erholte sich ihr Vater in der Klinik von einer Lungenentzündung, und weil Ferien waren, fuhr die Mutter mit ihr zum Cluburlaub in die Türkei. In dieser Zeit starb Marlas Vater an einem Schlaganfall. „Eigentlich“, sagt Marla tapfer, „weine ich nie. Nicht mal, als ich vom Turngerüst fiel und mir beide Handgelenke gebrochen habe.“ Jetzt weint das Mädchen oft. Auch in der Schule. „Am Anfang sagten die anderen: ‚Das Gefühl kenne ich, mein Hund ist auch gestorben.‘ Oder: ‚Ich sehe meinen Vater auch nur ganz selten“,“ erzählt Marla. „In Wirklichkeit haben die gar nichts verstanden.“ Schließlich machten sich ihre Mitschüler sogar lustig darüber, wenn ihr wieder die Tränen kamen. „Ich konnte ihr kaum helfen, hatte ja selbst genug mit mir zu tun“, erinnert sich ihre Mutter Anita. Bis sie Marla nach ein paar Monaten zum Schnupfernachmittag ins „Trauerland“ brach-

te. Marla erlebte: Es geht auch anderen Kindern so wie ihr. Und man darf weinen, ohne sich zu schämen.

17.30 Uhr, die anderen Kinder aus Marlas Gruppe trudeln ein, hocken sich zusammen mit acht ehrenamtlichen Betreuern und Sozialpädagogin Beate Alefeld-Gerges auf weichen Kissen im Kreis um eine brennende Kerze. Ein Mädchen bleibt im Türrahmen stehen, versteckt sein Gesicht unter einer Kapuze. Martha ist zum ersten Mal hier, ein Betreuer stellt sich an ihre Seite. Im „Trauerland“ soll sich niemand allein fühlen. Ein schmaler Junge schlägt einen kleinen Messinggong: „Ich bin Matthias. Und im Mai ist meine Oma gestorben. Als wir sie nach den Ferien gefunden haben, hat es ganz doll gestunken.“ Der Gong, ein Ritual, mit dem jedes Treffen beginnt, wandert weiter an Luisa, deren Mutter ertrank, als sie ein anderes Kind aus dem Wasser retten wollte. Dann kommt Erik an die Reihe: „Mein Vater“, sagt er leise, „hat sich umgebracht.“ „Wie denn?“, fragt ein Mädchen. Erik senkt den Kopf und schweigt. „Larissa möchte wissen, wie sich Eriks Papa umgebracht hat, aber Erik möchte jetzt nichts dazu sagen“, sagt Alefeld-Gerges ruhig. Jeder darf, keiner muss reden. Manchmal kriechen nur wenige Worte langsam in den Raum, bei anderen Kindern wiederum stürzen die Sätze wie wildes Wasser hervor. Mal fließen Tränen, dann wieder spielt die Trauer Verstecken. Sobald die Eltern in der Nähe sind zum Beispiel: „Viele Kinder spüren, wie ihre Eltern leiden, wollen sie nicht noch mehr

belasten und ziehen sich deshalb komplett zurück“, erzählt Alefeld-Gerges. Andere glauben, den Verstorbenen ersetzen zu müssen. Wie der neunjährige Kai, der seinen Vater verlor: „Ich bin jetzt der Herr im Haus“, erklärte er in seiner Gruppe. Trauernde Kinder – so viel Gewicht, so kleine Rücken.

Der Gong hat seine Runde gemacht. Alefeld-Gerges holt die Erdmännchen heraus – 50 Bildkarten, auf denen die putzigen Figuren immer wieder andere Haltungen und Gesichtsausdrücke annehmen. „So geht es mir heute!“, sagt Larissa und zeigt auf ein Erdmännchen, das faul, aber zufrieden auf dem Boden lümmelt. Martha, das Mädchen aus dem Türrahmen, deutet schüchtern auf ein Tierchen, das sich in einer Höhle verkriecht. Gefühle hat jeder, aber manchmal verstecken sie sich tief in der Seele. Fragekärtchen in einer Box auf dem kleinen Tisch helfen Betreuern und Kindern, trotzdem Worte für sie zu finden: „Was tröstet dich, wenn du traurig bist?“ Oder: „Wenn die gestorbene Person jetzt hier wäre, was würdest du ihr sagen?“ „Wo, glaubt ihr“, liest die neunjährige Verena jetzt vor, „ist die verstorbene Person jetzt?“ Der Himmel kommt dabei selten ins Spiel – vielleicht ist er einfach zu weit weg. „Mein Vater“, sagt Jörg, „sitzt auf meiner Schulter und gibt mir immer Ratschläge, wenn ich ihn frage.“ Er schreibt den Satz auf ein Stück Pappe, hängt ihn zu anderen Schildern an den Erinnerungsbaum vor der Gruppenraum-Tür. „Mein Vater sitzt auf einer Wolke, die niemals platzt“, baumelt ebenfalls zwischen den Ästen. Und: „Ich habe dich lieb. Ich möchte dir noch so viel sagen.“

Kindertrauer macht so hilflos. Gerade auch die Eltern und Hinterbliebenen. Sie wollten den Kleinen immer das Leben erklären – aber doch nie, dass auch die liebsten Menschen sterben. Manche entscheiden sich dafür, ihren Kindern nicht die ganze Wahrheit zu sagen. Eriks Mutter verheimlichte ihren Kindern zunächst, dass ihr Vater sich erhängt hatte, und erklärte seinen Tod mit einem Herzanfall. Erik glaubte das nicht und redete sich ein, sein Vater sei von der Mafia ermordet worden. Im Kopf des Achtjährigen wüteten Bilder furchtbarer Blutbäder. „Viele Eltern glauben, dass ihre Kinder Albträume kriegen, wenn sie ihnen die Wahrheit sagen“, weiß Alefeld-Gerges, „aber es ist genau andersrum.“ Die 54-Jährige konnte Eriks

Mutter überzeugen, den Jungen über die tatsächlichen Umstände aufzuklären. Zusammen mit einem Betreuer ging Erik eines Tages in den Toberaum, um den Tod seines Vaters nachzuspielen, mit Sandsack und Strick. Er brauchte nicht mehr gegen falsche Bilder zu kämpfen, sondern lernte, mit den richtigen zu leben. „Manche Eltern wundern sich, dass ihre Kinder ganz still sind und gar nichts fragen“, erzählt die „Trauerland“-Leiterin: „Aber klar, die merken es ja, wenn man sowieso nicht die Wahrheit sagt.“

Ausreden, Notlügen. Die Nachgeburten von Liebe und Hilflosigkeit. Genauso wie der Versuch, den Kindern Tränen zu ersparen: „Man sollte Kindern auch die Möglichkeit geben zu entscheiden, ob sie bei der Beerdigung dabei sein wollen“, sagt Alefeld-Gerges. „Damit sie sich verabschieden können.“ Begreifen hat gerade in der Kinderwelt auch etwas mit Anfassen zu tun. Auf Wiedersehen sagen, noch einmal über die Wange streicheln. Nach Unfällen, die das Gesicht entstellt haben, mag das schwierig sein, aber: „Dann deckt man den Körper ab und lässt das Kind die Hand halten.“

Die Kreisrunde hat sich längst aufgelöst, Marla macht Kopfstand im Toberaum, im Puppenhaus wird Oma ins Bett gebracht, Sarah und Anna malen lächelnde Bäume. Alefeld-

Gerges erinnert sich noch gut an Malte. Zwölf Jahre alt und viel zu cool, um über den Tod seines Bruders zu reden. Einmal jedoch verlor er beim Rangeln. Malte fing an zu weinen. Konnte kaum aufhören. Maltes Trauer hatte in der Wut über das Unterliegen ein Ventil gefunden.

Die Kinder sind andere, wenn sie nach anderthalb Stunden wieder aus dem „Trauerland“ kommen, sagen ihre Mütter, Väter, Omas. „Marla erzählt mir auf der Autofahrt zurück immer ganz viel“, sagt ihre Mutter Anita. Es ist, als wäre ein Pfropfen aus der Seele des Mädchens geploppt. Einen kleinen Elch hatte Marla damals zur von ihr selbst bemalten Urne ihres Vaters gelegt, bevor sie sie im Friedwald beerdigten und dazu eines von Papas Lieblingsliedern spielten, „Geboren um zu leben“. Einen Kuschelelch hat sie seitdem auch auf ihrem Kopfkissen. Manchmal ist er von Tränen nass. Aber immer öfter flüstert ihm Marla einfach etwas ins Ohr. Und das ganz ohne zu weinen. ■

## KINDER MERKEN, WENN MAN IHNEN NICHT DIE WAHRHEIT SAGT