

## AB 9 Interview mit der Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper

*Mechthild, was ist das eigentlich: Trauern?*

Trauern heißt, traurig zu sein. Traurig sein zu können und zu dürfen, auch. Und Trauern heißt, weinen zu können, reden zu können, zu schreiben, wütend sein zu dürfen und vielleicht auf irgendwas draufzuhauen, wo ich auch draufhauen darf. Nicht in die Tür treten, aber vielleicht so'n Sack liegen zu haben, wo ich immer reintreten darf. Weil einfach diese Trauer-Wut auch rauskommen muss. Trauern heißt, ich muss mich mit der Situation, die da gerade passiert ist, auseinandersetzen. Und muss irgendwie reagieren. Trauern ist eigentlich so ein bisschen wie freuen. Wenn ich mich freue, muss ich auch was machen. Dann muss ich lachen, springen, hüpfen, damit die Freude ihren Platz kriegt und damit die Freude aus mir rauskommt. Wenn ich die Freude in mir verschließen würde, dann würde ich auch irgendwann platzen und vielleicht sogar vor Wut. Genauso wie Freude raus muss, muss Traurigkeit auch raus durch Trauern.

*Wann trauert man?*

Es gibt ganz viele Gründe zu trauern. Zum Beispiel, wenn jemand gestorben ist. Aber auch, wenn Eltern sich scheiden lassen. Das ist für ganz viele Kinder und oft auch für die Eltern ganz, ganz traurig, das wird manchmal gar nicht so gesehen. Man trauert vielleicht auch, weil man etwas verloren hat, oder weil man wegziehen musste – dann hat man auch was verloren, den Wohnort vielleicht und die Freunde drum herum. Vielleicht habe ich auch einen Gegenstand verloren oder ich habe einen Traum gehabt – ich wollte vielleicht auch gerne auf eine besondere Schule gehen oder ich wollte gerne auch mal dahin fahren, wo meine Freundin immer hinfährt, und dann haben meine Eltern gesagt: Dafür habe ich kein Geld. Und dann kann ich nicht hinfahren und werde traurig darüber. Immer dann, wenn ich etwas verliere, was mir wichtig ist, setzt ganz oft Trauer ein.

*Woran erkennt man, das ein anderer gerade trauert?*

Am Allerbesten erkennt man das, wenn jemand weint. Wer weint, der zeigt, er ist traurig, und bekommt ganz oft auch Hilfe. Aber es gibt Kinder und auch Erwachsene – die einen, die weinen. Die anderen werden ganz still. Die anderen werden ganz wütend. Dann gibt es welche, die wollen gerne kuscheln. Dann gibt es welche, die wollen gerne Musik hören und andere, die Sport machen. Wenn ich weiß, dass jemand einen Grund hat zum Traurigsein, dann muss ich entweder ganz genau hingucken, um zu merken, dass er traurig ist, oder am besten ist: Ich frage ihn.

*Warum reagieren manche Menschen wütend oder abweisend, wenn man sie fragt, ob sie gerade traurig sind?*

Wenn jemand böse ist, dass er gefragt wird, ob er traurig ist, dann ist das gerade so in dem Moment, dann ist der vielleicht gerade wütend sowieso auf jeden, der ihm eine Frage stellt. Aber ich kenne oft auch Kinder, die sagen: Mich hat nie einer gefragt. Und die wären vielleicht ganz froh gewesen, es hätte mal einer gesagt: Hey, bist du traurig? Und man hätte sagen können: „Ja, ein bisschen“ oder „total feste“ oder „nö, geht so“ – aber ich könnte was dazu sagen.

*Wie geht das genau – trauern? Gibt es irgendwelche Regeln, die man einhalten muss?*

Eigentlich, wenn ich trauere, darf ich fast alles machen. Ich sage „fast alles“; ich darf alles machen, wonach mir gerade zumute ist. Ich darf nur nicht mich und ich darf keinen andern damit verletzen. Ich darf keinen anderen mit Worten verletzen und ich darf keinen anderen mit Taten verletzen. Also, ich darf nicht mich kratzen oder mir die Haare ausreißen und ich darf das auch vor Wut nicht bei anderen machen. Wenn ich wütend bin, muss ich einfach noch mal einen andern Weg finden, die Wut rauszulassen. Aber ansonsten ist einfach alles auch so normal in der Traurigkeit. Dass ich wütend werde. Dass ich manchmal auch denke: Ich bin vielleicht schuld da dran. Und es ist auch normal, wenn ich manchmal denke: Ach, eigentlich ist das jetzt besser. Weil, als der Papa so lange so feste krank war oder die Oma, dann mussten wir immer so still sein im Haus. Oder wir mussten immer ins Krankenhaus gehen. Und zum Glück brauchen wir das nicht mehr. Und auch das ist in Ordnung, dass ich zwischendurch froh bin, dass es endlich vorbei ist – diese Krankheit zum Beispiel. Und es ist auch normal, dass ich zwischendurch gar nicht dran denke. Das ist ganz normal und das ist gut, dass das so ist.

*Was macht man, wenn man sich beim Trauern auf einmal schuldig fühlt? Vielleicht, weil man nicht immer lieb zum Verstorbenen war – oder sogar denkt, man hat etwas mit dem Tod des Verstorbenen zu tun?*

Wenn ich das Gefühl habe, ich bin vielleicht schuld daran, dass jemand gestorben ist oder mit schuld daran, dann ist es gut, wenn ich darüber rede mit einem Menschen, den ich gerne habe und mit dem ich gut reden kann. Und ich kenne viele Menschen, die dieses Gefühl haben, aber die ja nicht daran schuld sind, dass jemand gestorben ist. Weil, wenn wir da von Schuld reden, dann ist die Krankheit schuld oder ein Unfall ist vielleicht daran schuld, aber wenn ich nicht selber ein Mörder bin, dann fühlt sich das in dem Moment einfach so an, weil ich plötzlich weiß, es gibt ganz viele Sachen, die hätte ich noch so gerne gemacht oder die hätte ich vielleicht anders gemacht.

Aber es ist einfach ganz wichtig, dass Kinder, dass Jugendliche, dass Menschen einfach wissen: Daran, dass jemand gestorben ist, sind sie nicht schuld. Und es ist immer ganz wichtig, sich dann Leute zu suchen, mit denen man darüber reden kann.

*Was ist denn, wenn man beim Trauern einfach keine Lust hat, mit irgendjemandem zu reden?*

Wenn ich für mich sage: Das ist ok, dass ich das mit mir alleine ausmache, und damit gut leben kann, dann ist das in Ordnung. Vielleicht rede ich ja in Gedanken mit dem, der gestorben ist, oder ich bete vielleicht, oder ich schreibe was oder male was. Aber immer dann, wenn ich merke, das ist mir jetzt zuviel oder die Traurigkeit wird immer größer, dann ist es gut, sich jemanden zu suchen, den man sich zu Hilfe holt, und noch besser ist das, wenn jemand da ist, der mich ab und zu einfach fragt. Und dem ich dann auch sagen darf: Es ist ok und ich komme damit gerade alleine klar.

*Wenn jemand gestorben ist, muss man sich auf eine ganz neue Situation einstellen. Dann hat man viele Fragen dazu, was gerade passiert. Gibt es Sachen, die man nicht fragen darf oder sollte – zum Beispiel, wenn die Eltern gerade sehr traurig sind?*

Ich finde das ganz wichtig, dass alle Kinder und Jugendlichen und auch erwachsene Menschen wissen müssen, dass man alles dazu fragen darf, wo ich Fragen zu habe. Weil nur wenn ich ganz viel Informationen bekomme, bekomme ich Sicherheit und dann werden meine Ängste auch kleiner. Und manchmal habe ich ganz schreckliche Vorstellungen von einer Sache, und dann höre ich auf einmal, dass es zwar traurig war, aber lange nicht so schlimm, wie ich mir das vorgestellt habe.

*Der Tod kann einem Angst machen. Vor allem, wenn jemand sehr plötzlich gestorben ist, den man gute kannte – ein Freund oder ein Familienmitglied. Vielleicht hat man dann Angst, dass man selbst stirbt – oder dass noch jemand anders einfach weg ist. Wie geht man mit dieser Angst um?*

Ich kenne viele Kinder, die dann Angst haben und denken: Bei mir zieht es so im Rücken. Bin ich vielleicht auch krank? Oder: Die Mama, die guckt heute so komisch. Hat die vielleicht auch Kopfschmerzen? Hat die vielleicht auch einen Tumor? Ist die Mama vielleicht auch krank? Oder die denken: Wenn ich zur Schule gehe und wiederkomme, dann ist auf einmal keiner mehr da. Und das ist eine Sache, die ist eine ganze Weile in ganz vielen Familien so. Und mit der Zeit lerne ich einfach, dass es das gibt: Dass es das gibt, dass Krankheit da ist. Dass es das gibt, dass jemand auf einmal stirbt und nicht mehr da ist. Aber ich lerne auch wieder, dass meistens die Menschen, die zu mir gehören, auch da sind, eine lange Zeit an meiner Seite sind. Und ich muss einfach wieder vertrauen bekommen, dass nicht von heute auf morgen etwas passieren kann.

*Warum gehört es zum Trauern, sich an den Verstorbenen zu erinnern?*

Die Erinnerungen gehören dazu, weil ich erinnere mich an die Zeit vielleicht, wo jemand gesund gewesen ist, in der der Unfall noch gar kein Thema gewesen ist. Ich

erinnere mich vielleicht auch an diese Zeit, wo jemand krank gewesen ist. Die gehören einfach dazu, weil das einfach zu meinem Leben gehört. Ich traure ja meist um Menschen, die wichtig für mich gewesen sind und wichtig für mein Leben gewesen sind. Und es ist gut, dass ich auch in traurigen Zeiten Erinnerungen habe an schöne Zeiten. Ich erlebe das oft, dass traurige Kinder hier sitzen und dann frage ich sie nach einem Erlebnis aus dem Urlaub, was sie mit dem verstorbenen Menschen hatten. Und dann fangen die an zu erzählen und auf einmal sitzen die da und lachen. Und sind auf einmal ganz in dieser Erinnerung drin. Und das ist gut, dass der Verstorbene jemanden nicht nur traurig macht, sondern auch da war und seine guten Geschichten mitgegeben hat. Also, auch gute Gefühle mitgegeben hat.

*Was für Tipps gibt es für jemanden, der trauert – damit es ihm oder ihr bald besser geht?*

Such dir einen Menschen, bei dem du gern in der Nähe bist, der dich in den Arm nehmen kann, wenn du das brauchst. Mit dem du reden kannst und dem du alle Fragen stellen kannst, die du stellen möchtest. Such dir Freunde, mit denen du reden kannst. Und überleg dir auch immer wieder eine Sache, die du machen kannst, die dir so gut tut und so viel Spaß macht, dass du manchmal auch gar nicht traurig sein musst. Zum Beispiel Mikado spielen ist so ein Spiel gegen Traurigkeit. Wer Mikado spielt und dabei gewinnen möchte, der kann nicht gleichzeitig traurig sein. Das geht nicht.

*Gibt es Sachen, die man auf keinen Fall machen sollte, wenn man traurig ist?*

Wenn ich merke, dass ich eine große Traurigkeit habe, dass ich einfach was anderes ganz feste da drüber lege, dass die Traurigkeit nicht rauskommt. Also, es gibt Menschen, gerade bei Erwachsenen ist das so: Die sagen dann, ich schluck eine Tablette, damit ich mich gut fühle. Und dann fühlen die sich ein bisschen gut, aber sie trauern gar nicht. Sie lassen dann gar nicht ihre Traurigkeit raus, sondern tun sich einfach so gute Gefühle da drüber. Und irgendwann kommt diese Traurigkeit wieder. Oder manche, die rauchen zu viel. Manche, die trinken zu viel Alkohol. Immer wenn sie traurig sind, dann wollen sie das nicht so aushalten und denken etwas, damit der Schmerz kleiner wird. Aber Traurigkeit geht durch Alkohol und durch Zigaretten und durch Tabletten nicht weg. Traurigkeit geht weg durch traurig sein dürfen, und durch zwischendurch auch lachen können und etwas anderes machen können, was mich ablenkt.

*Wie lange dauert Trauern?*

Manchmal bin ich nur ganz kurz traurig. Ich bin ganz kurz traurig, dass der Opa gestorben ist. Und dann bin ich auch wieder ganz schnell fröhlich. Und ich weiß dann auch: Der Opa ist ganz alt gewesen, der Opa ist ganz krank gewesen. Und es ist in Ordnung – es ist traurig, aber es ist in Ordnung, dass der Opa gestorben ist. Und manchmal kann das sein, dass ein Opa, eine Mama, ein Bruder stirbt und ganz,

ganz lange Traurigkeit da ist. Dass die Traurigkeit bei mir ganz lange ist oder dass die Traurigkeit ganz lange in meiner Familie ist und ich das Gefühl habe: Ich kann in meiner Familie gar nicht mehr fröhlich sein. Traurigkeit dauert manchmal ein paar Wochen. Und manchmal dauert das auch ein paar Jahre. Aber Traurigkeit wird ein paar Jahre lang und auch ein paar Wochen lang nicht immer so feste sein, wie das am Anfang war. Traurigkeit verändert sich dann. Manchmal ist Traurigkeit am Anfang ganz groß, dass ich denke: Die erschlägt mich bald. Und mit der Weile weine ich ein bisschen. Ich rede da drüber. Ein bisschen Zeit vergeht. Und Traurigkeit ist immer noch da, aber ist schon ein bisschen kleiner geworden. Und irgendwann ist vielleicht die Traurigkeit so klein geworden, dass ich sage: Ok, ich bin gar nicht mehr jeden Tag traurig, aber manchmal, wenn ich dran denke, dann finde ich das schon ganz schade. Das ist auch eine ganz kleine Traurigkeit, aber das ist dann so. Und das kann ich in die Tasche reinstecken, das kann ich rausholen. So eine große Traurigkeit immer mit mir rumschleppen, das wäre viel zu schwer. Mit so einer kleinen Traurigkeit ist das ok. Das darf sein. Das darf sein, wenn mein Lieblingshund gestorben ist, wenn die Oma gestorben ist oder wenn eine Mama gestorben ist, dann darf das immer sein, dass ich zwischendurch mal traurig werde, wenn ich daran denke.