

HILFE, UNSER OPA STIRBT!

Wie eine Frau den Tod ihres Vaters gemeinsam mit ihren Kindern erlebt hat – und was den EnkelIn alles zumut- und zutraubar ist.

AUFGEZEICHNET VON Barbara Windisch FOTOS Getty Images, beige stellt

Heute machen wir mit Opa Kurt – also mit meinem Papa – bunte Handabdrücke. Allen macht es Spaß – sogar Leo, 12, der bei den Besuchen im

Hospiz sonst eher ruhig und in sich gekehrt wirkt. Für Mara, 3, ist es einfach „eine Hetz“, ihre und Opas Hände anzumalen. Diese Fröhlichkeit ist bewundernswert, für mich aber auch ein bisschen irritierend.

Papa wird zusehends schwächer. Es ist so traurig. Auch wenn er bei den Besuchen mit den EnkelIn einen Energieschub bekommt, woher auch immer er diesen nimmt. Seit zwei Wochen ist er jetzt im Hospiz. Ich bin froh, dass er diese letzte Zeit in einer „guten“ Umgebung verbringen kann. Und dass ich mit der dortigen Psy-

chotherapeutin jemanden zum Reden habe. Und zum Fragenstellen – vor allem wegen der Kinder. Die Handabdrücke waren ihre Idee. Ich finde es gut, noch ein gemeinsames Ritual, eine Erinnerung zu haben.

Die Therapeutin bestärkt mich auch darin, Leo und Mara mitzubringen. Ich hatte ja eher den Reflex, die Kinder fernzuhalten. Sie mit Bildern sterbender Menschen zu verschonen, vor allem mit jenem ihres sterbenden Opas. Die Tatsache kann ich ihnen ohnehin nicht ersparen – mein Papa wird sterben. Schon bald. Und wenn sie bei diesem „Lebens“-Abschnitt nicht dabei wären, würde ihnen ein Stück fehlen. Ein Stück Leben, ein Stück Erinnerung. Die Bilder in ihrer Fantasie wären vielleicht viel schlimmer. Und sie wären mit diesen allein. >



10 TAGE SPÄTER

Es dauert nicht mehr lang. Heute früh kam der Anruf: Es sei Zeit, sich zu verabschieden. Leo ist schon in der Schule und hat Schularbeit, also fahre ich nur mit Mara ins Hospiz. Ich gehe zuerst allein zu Papa hinein – die Therapeutin beschäftigt sich netterweise so lange mit Mara. Obwohl ich mich seit Monaten auf diesen Moment einstelle, kann ich die Tränenflut nicht stoppen.

Als ich wieder hinausgehe, um Mara zu holen, will ich mich zusammenreißen, aber dann läuft doch alles über. Die Therapeutin, Claudia heißt sie, ist super. Sie erklärt Mara ganz ruhig, dass ich traurig bin, das aber nichts mit ihr zu tun hat, sondern weil Opa bald sterben wird. Dann lässt sie mich meiner Tochter zuerst beschreiben, was sie in Opas Zimmer sehen wird: „Opa Kurt liegt ganz ruhig auf dem Rücken. Er hat die Augen zu. Er kann nicht reden, aber er freut sich, wenn wir ihn streicheln. Er hat ein Kasterl am Bett, das ist eine Schmerzpumpe, damit ihm nichts wehtut.“ Mara ist ganz aufmerksam. Sie setzt sich aufs Bett, erzählt Opa von ihrem aufgeschürften Knie und gibt ihm Abschiedsbussis.

OPA IST TOT

Zwei Stunden später stirbt Papa. Doch so schnell. Wir sind da schon wieder zu Hause, und mein erster Gedanke ist komischerweise: Was ist mit Leo, wie soll er sich jetzt verabschieden? Ich telefoniere mit Claudia, und sie ermutigt mich, mit ihm ans Totenbett zu kommen. Es sei denn, Leo wolle das gar nicht. Ich bin im Moment sehr gefasst, bringe Mara verspätet in den Kindergarten, hole Leo von der Schule. Er wundert sich zuerst, sieht mir aber gleich die traurige Nachricht an. Im Hospiz wartet schon Michi – mein Mann, Leos Papa. Das ist gut, er drückt uns ganz fest, ist einfach da. Leo will seinen Lieblingsopa auf jeden Fall noch sehen. Die Therapeutin hält das für ganz wichtig fürs Verabschieden – noch wichtiger sei jedes Ritual der Verabschiedung bei einem plötzlichen Tod, sagt sie.

Kinder trauern anders als wir

KINDER SIND PUNKTUELL TRAUERIG. Es ist mehr wie Regenlackenhüpfen denn wie Kontinuierlich-durch-den-Fluss-Waten. Dauertrauer würden die kleinen Körper gar nicht aushalten. Als Selbstschutz schalten sie daher auf Ablenkung. Sind in einem Moment wahnsinnig betrübt, um im nächsten lautstark über ein lustiges Gesicht zu lachen. Uns Erwachsene verwirrt das. Aber wir müssen wissen: Das ist normal, das muss so sein. Es ist auch okay, wenn Kids am Tag, an dem der Opa gestorben ist, einen Freund besuchen oder Jugendliche am Abend weggehen wollen. Sie brauchen unbedingt traurigkeitsfreie Zonen.

KINDER UND DER TOD. Kleinkinder erforschen den Tod emotionslos. Sie beobachten zerquetschte Regenwürmer und denken: „Aha, der bewegt sich nicht mehr.“ Ab dem Vorschulalter beginnen sie, die Endgültigkeit des Sterbens kognitiv zu begreifen, wobei der Tod für sie etwas ist, das andere betrifft. Dass sie selbst auch sterben können, ist eine Erkenntnis, die erst im Volksschulalter reift. Erst ab etwa zehn Jahren erfassen Kinder den Tod in seiner gesamten Bedeutung und können auch die Emotionen der anderen einordnen.

DIE VIER TRAUERAUFGABEN. Nach einem Modell des Amerikaners J. William Worden (das übrigens für alle Altersstufen gilt) müssen in der Trauerarbeit vier Aufgaben bewältigt werden. Die Reihenfolge ist variabel, Wiederholungsschleifen sind möglich:

Ein trauernder Mensch muss

1. den Verlust als Realität akzeptieren,
2. Gefühle in ihrer gesamten Bandbreite (Schmerz, Wut, Schuldgefühle ...) zulassen,
3. sich an eine neue Realität ohne die verstorbene Person anpassen,
4. der/dem Verstorbenen einen neuen inneren und äußeren (symbolischen) Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden.

Aber das ist bei uns ja nicht das Thema. Diesmal nicht. – Auch Leo beschreibe ich möglichst genau, was ihn – optisch – erwartet. Er hält Opas Hand. Sie ist schon kalt.

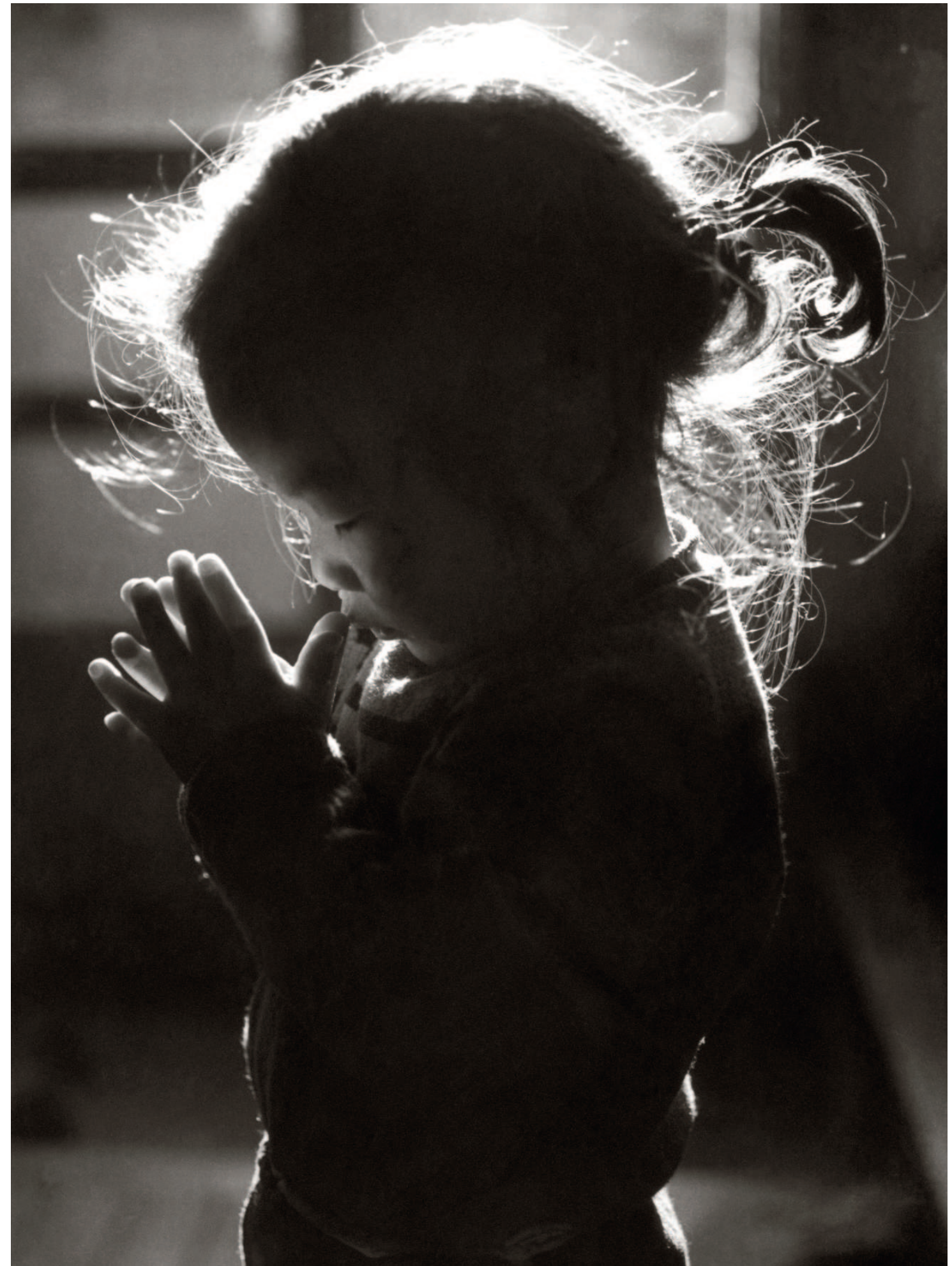
Mara erklären wir, dass Opa gestorben ist und nie wiederkommen wird. Claudia hat mich aufmerksam gemacht, keine Umschreibungen wie „von uns gegangen“ oder gar „eingeschlafen“ zu verwenden. Sonst fürchtet die Kleine jeden Abend beim Einschlafen, nicht mehr aufzuwachen. Oder hat Angst, wenn jemand bei der Tür rausgeht.

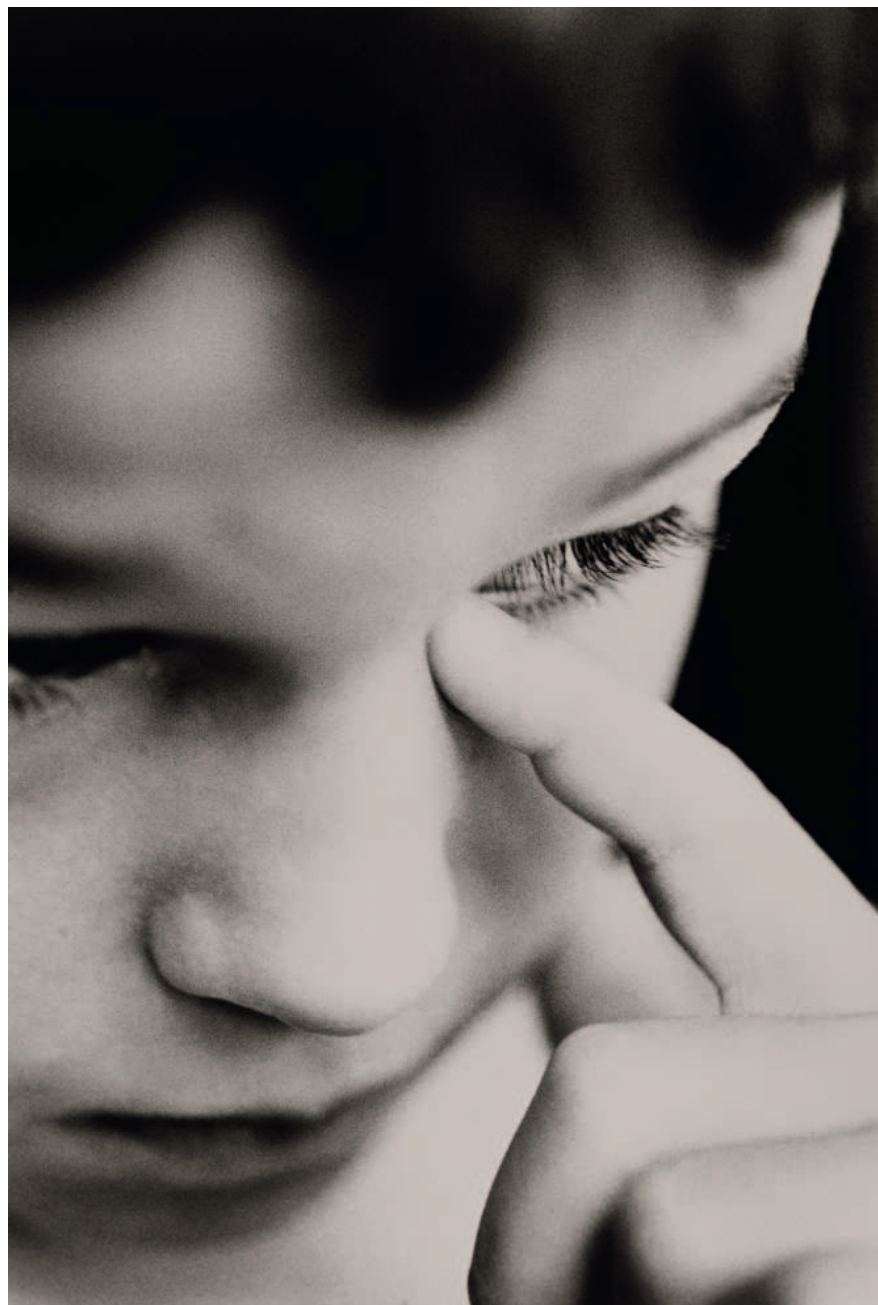
DAS BEGRÄBNIS

Es ist eine Maschinerie, dieses Totenbusiness. Der ganze Verwaltungskram ist zwar eine willkommene Ablenkung, aber auch beängstigend nüchtern und emotionslos: Termin bei der Bestattung, Partezettel, Blumen, Abmeldungen, Begräbnis – das Ende scheint kein Ende zu haben.

Morgen ist Begräbnis, und mich zerreißt es fast. Ich hatte selbst noch kaum Zeit zu weinen – aber ich spüre, dass das noch kommen wird. Ich muss für die Kinder stark sein, will mich nicht komplett gehen lassen. Dazwischen ein Telefonat mit dem Pfarrer, der Papas Lebenslauf braucht. Mein Mann macht das gut. Er nimmt mir „rundherum“ ab, was irgendwie geht. Er hat seine Termine heruntergefahren und ist mit den Kids aktiv und für sie da – stabiler, als ich es im Moment kann.

Das Begräbnis tut den Kindern gut, auch wenn das komisch klingt. Aber da sind so viel Emotion und Liebe, so viel Auffangen und gegenseitiges Stützen. Familie geht manchmal auf die Nerven – aber wenn es hart auf hart kommt, ist sie da. Das ist schön. Wir haben die Kids und ihre Ideen eingebunden: den Kranz aussuchen und viele unserer Urlaubsmuscheln draufstecken lassen, weil Opa so gern gereist ist. >





Eine Zeichnung von Mara, ein Brief von Leo und ein Foto von uns allen – all das legen wir in den Sarg. Opas Lieblingslied bei der Abschiedsfeier. Trauerbegleiterin Claudia hatte fürs Begräbnis einen wichtigen Tipp: jemanden dabei haben, der sich vor allem um die Kinder kümmert und nicht involviert ist, der mit Mara oder Leo auch mal rausgehen kann.

Michis Cousine hat das übernommen. Die mögen beide total gern. Claudia meint, Kinder gehören in jedem Alter dazu beim Begräbnis. Sie müssen sehen, um zu begreifen und um sich zu verabschieden. Selbst Mara soll das kennenlernen, auch wenn sie es erst mit den Jahren wird richtig einordnen können. Wir sollen unseren beiden das zumuten und zutrauen.

WIR TRAUERN

Langsam kommt die Traurigkeit bei uns allen an. Die Ablenkungen rund ums Begräbnis sind vorbei. Opa ist nicht mehr da. Mara realisiert das am wenigsten. Sie will ihn immer wieder besuchen gehen. Ich erkläre dann alles noch einmal, und wir gehen auf den Friedhof. Oder sie zeichnet ihm ihre neue Puppe und legt das Bild ins Fenster, sodass Opa Kurt es sehen kann. Das war ihre Idee ...

Natürlich kommt auch die Frage, vor der ich mich gefürchtet habe: „Wo ist Opa jetzt?“ Wenn wir religiös wären, wäre die Antwort wahrscheinlich leichter. Ich selbst habe zwar eine Vorstellung von Seele und guter Energie, aber das ist zu diffus für eine wissbegierige Dreijährige.

Die Therapeutin aus dem Hospiz ist netterweise immer noch für uns da und hat mir ein paar „Bilder“ gegeben: Ein Handschuh bewegt sich, wenn die Hand darin ist, dann wird er abgestreift und liegt als leere Hülle da – und die Hand bewegt sich weiter. Oder ein Schmetterling – hätte der je als Raupe gedacht, dass er wird fliegen können? Oder eine Kaulquappe, dass sie einmal ohne Wasser leben kann? Ich habe mir den Schmetterling ausgesucht. Mara gefällt das.

Leo ist für mich schwieriger greifbar. Er weint kaum, ist aber wütend, dass er jetzt gar keinen Opa mehr hat – seine Freunde aber noch zwei. Ich habe mir schon Sorgen gemacht, aber Claudia meint, jeder trauert anders und braucht dafür Raum und Möglichkeiten. Also versuchen wir, für ihn parat zu sein, viel zu reden, zu fragen – und ihn dann wieder in Ruhe zu lassen. In der Schule haben wir gleich am Anfang mit der Klassenvorständin gesprochen. Sie hat großartig reagiert und mit dem Religionslehrer eine Abschiedsstunde organisiert: Jedes Kind bekam eine Kerze und konnte an jemanden denken, den es vermisst. Das hat Leo getröstet, ohne dass er in den „peinlichen“ Mittelpunkt gemusst hätte.

Wir haben jetzt ein Opatischerl im Wohnzimmer stehen. Das ist das kleine Tischchen aus seiner Wohnung, wo er seine Pfeife liegen hatte.

Trauerarbeit als Hortprojekt

„Wir wollten Verantwortungsbewusstsein lebendig thematisieren und standen plötzlich dem Thema Tod gegenüber“, erzählt Martina Thomaso, Pädagogin der Wiener Kinderfreunde. Das kam so: Für die Hortkinder wurden nach guter Vorbereitung kleine Echsen, sogenannte Zwergbartagamen, angeschafft. Leider starb bald eines der drei Echsenbabys – ein Anlass, sich spontan mit den Themen Sterben und Trauer auseinanderzusetzen. „Wir redeten mit den Kindern über den Tod des Tiers und nahmen uns viel Zeit, sie zu beobachten, zuzuhören und über Ängste und Sorgen zu sprechen. Wichtig dabei ist, dass jedes Kind seinen individuellen Weg der Trauer gehen kann.“ Alle Hortkinder, die das wollten, waren altersadäquat an der Planung und Durchführung der Trauerfeier beteiligt. Die Jüngsten sammelten Blumen als Grabschmuck, die Älteren malten Bilder, die ins Grab gelegt wurden, die Großen bastelten ein Holzkreuz. „Das Begräbnis war eine neue, ungemein wichtige und nachhaltig positive Erfahrung für die Kinder“, reflektiert Thomaso.

Jetzt stehen viele Fotos von ihm und uns drauf. Mara pflückt immer wieder Blumen für die kleine Vase oder sammelt schöne Steine. Unter dem Tischchen ist eine verzierte Kiste – für Erinnerungsstücke, die jeder von uns in seiner Wohnung ausgesucht hat. Ich zünde oft eine Kerze an und krame in den Erinnerungen. Das ist schön traurig.

EIN JAHR DANACH

Manchmal vergesse ich meinen verstorbenen Papa tagelang. Das Leben geht ja weiter. Die Kids brauchen mich, Schule, Kindergarten, Job ... Dann gibt es Momente, wo ich kurz vergesse, dass er nicht mehr da ist. Will sogar schon seine Nummer wählen, um eine Neuigkeit zu erzählen. Dazwischen ist Traurigkeit, aber nicht mehr so massiv und kantig. Da ist auch die Beruhigung, dass ein lieber Mensch nicht vergessen wird.

Wir gehen oft zusammen auf den Friedhof. Meist machen wir aber mehr daraus, als nur hin- und zurückzugehen. Wir singen beim Grab – das mag Mara total gern. Oder wir gestalten eine „Geheimkerze“: Botschaften, die nur unser Opa erfahren wird, mit Lackstift auf eine weiße Grabkerze schreiben. Mara ist so lustig, überall, auch auf dem Friedhof. Wenn sie irgendwo tote Spinnen oder Regenwür-

mer findet, spielt sie Begräbnis. Das ist immer eine gute „Übung“, beruhigt mich die Therapeutin.

Leo geht es jetzt auch wieder besser. Er ist nicht mehr so verschlossen. Verschließbar ist nur sein Opabuch, das er vor Kurzem begonnen hat. Ich weiß darüber nur, dass er da Dinge hineinschreibt, die sein Opa von ihm und vom Jetzt wissen soll. Ich denke, Claudia hat ihm das geraten.

Eine Erinnerungslawine war Weihnachten für mich. Bisher hatten wir immer mit Opa gefeiert, diesmal standen nur wir vier etwas verloren unterm Baum. Bis wir das Opatischchen dazuschoben und weihnachtsschmückten, das fühlte sich für alle richtig an. Ich merke, dass es ein eigenartiges Gefühl ist, keine Generation hinter mir zu haben, verantwortlich zu sein fürs Erinnern – so eine Leere im Rücken. Dazu der Gedanke, vermutlich selbst irgendwann „die Nächste“ zu sein. Obwohl ich nie eine Verfechterin von Stammbaumgenetik war, muss ich mich in diese Rolle der „Stammesältesten auf meiner Seite“ erst einfinden. Wenn ich dafür *good vibes* brauche, lege ich meine Hand auf Papas bunten Handabdruck. ○

Fachliche Beratung: Mag.a Silvia Langthaler, Psychotherapeutin und verantwortlich für die Einrichtung *Der Rote Anker* (siehe rechts)



RAT & HILFE

Buchtipps und Anlaufstellen für Trauerzeiten

- **FÜR IMMER ANDERS – Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds**, Mechthild Schroeter-Rupieper; Patmos, € 17,50.
- **ABSCHIED VON DER KLEINEN RAUPE**, Heike Saalfrank, Echter, € 13,20. Altersempfehlung: 3–5 Jahre
- **ABSCHIED VON OPA ELEFANT – Eine Bilderbuchgeschichte über den Tod**, Isabel Abedi, Ellermann, € 12,40. Altersempfehlung: 3–6 Jahre
- **HAT OPA EINEN ANZUG AN?**, Amelie Fried, Carl Hanser, € 14,30. Altersempfehlung: 4–5 Jahre
- **BEVOR ICH STERBE**, Jenny Downham, Cbt, € 9,20. 10 Dinge, die ein 16-jähriges, sterbendes Mädchen tun will.
- **DER ROTE ANKER.** Individuelle Begleitung und psychotherapeutische Betreuung für trauernde Kinder/Jugendliche. Als kostenlose Einrichtung der Caritas Socialis (CS Hospiz Rennweg) für alle offen. Der Rote Anker bietet auch ein Schulkonzept (Projekt für Volksschule bis Oberstufe), um die Themen Sterben und Trauer zu enttabuisieren. www.cs.or.at
- **RAINBOWS.** Hilfe (in Kleingruppen) für Kinder und Jugendliche bei Trennung, Scheidung und Tod. www.rainbows.at
- **DIE BOJE.** Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen. www.die-boje.at