



Trauerarbeit: Celina (links) und Stephanie haben im vergangenen Jahr ihre Mutter verloren

S

Sie merken selbst an kleinen Dingen, dass ihre Mama nicht mehr da ist. Die Brot Dosen, die die Schwestern achtlos auf dem Küchentisch abstellten, verschwanden früher wie von Geisterhand. Nun liegen sie am nächsten Morgen noch am selben Fleck.

VON PHILIPP WOLDIN

An diesem Muttertagssonntag ist es fast fünf Monate her, dass ihre Mutter starb. Wenn die beiden Schwestern Celina, 17, und Stephanie, 16, mit Freunden herumziehen, gibt es Augenblicke, in denen die Trauer um die Mutter kurz in den Hintergrund tritt. Am Anfang plagte die beiden fast ein schlechtes Gewissen: Wie können wir auch nur einen Moment nicht daran denken, dass Mama nicht mehr da ist? Die Schwestern haben mit sich gerungen, ob sie schon bereit sind, über die vergangenen Monate zu sprechen. Wie von Mama erzählen und nicht in Tränen ausbrechen? Trauer kennt kein Ablaufdatum, es gibt keinen Schalter, den man zurück auf Normalität stellen kann.

WENN DIE WELT AUS DEN FUGEN GERÄT

Celina und Stephanie sitzen an einem schlichten Tisch in den Räumen des „Hamburger Zentrums für Kinder und Jugendliche in Trauer“, neben ihnen als Verstärkung ihre Trauerbegleiterinnen. Celina, dunkelblonder Zopf, hat die schriftlichen Abiturklausuren gerade hinter sich, bald winkt die große Freiheit. Ihre Schwester Stephanie, braune Haare, geht in die 10. Klasse, Lieblingsfächer Mathe und Physik. Die dritte Schwester, 20, hat einen anderen Weg gewählt, mit dem Verlust umzugehen, sie besucht das Zentrum nicht. Im Gruppenraum hinter den Mädchen liegen bunte Sitzkissen wie hingewürfelt, an der Wand hängt eine Collage, Jugendliche haben hier ihre Lichtblicke in dunklen Zeiten notiert, von Tanzstunden über WLAN-Zugang bis zum Lieblingsdöner. „Stirbt ein naher Angehöriger, fallen viele Erwachsene in ein tiefes Meer der Trauer“, sagt Celinas Trauerbegleiterin Maria Traut, ausgebildete Erzieherin und Heilpädagogin. „Bei kleineren Kindern sind es eher Trauerpfützen.“ Kinder seien mal tieftraurig, könnten sich dann aber auch wieder befreien und fröhlich sein. „Jugendliche kennen meist beides, das kindliche Hin-und-her-Schwanken, aber auch das tiefe Meer der Trauer.“

Die Eltern der Schwestern lebten seit Jahren getrennt, im Haus in Henstedt-Ulzburg, einer Gemeinde in Schleswig-Holstein, waren sie eine Mädelsbande, die Mutter und ihre drei Töchter. Vier eigene Köpfe, ein familiäres Ökosystem, und Mama hielt alles zusammen. „Unsere Mutter ist immer durchs Haus gefegt, hat alles unter einen Hut bekommen, die Arbeit als Bankkauffrau, ihre Kinder, den Haushalt“, sagt Stephanie. Celina lacht: „Sie hatte uns schon sehr gut im Griff.“ Eine Mutter, die auch Freundin war, die Streit schlichtete und Grenzen setzte. „Für mich war sie meine erste Ansprechperson“, sagt Stephanie, „ich habe mich bei ihr für nichts geschämt.“

Der 18. Dezember 2017 ist ein kalter, klarer Wintertag, die Mutter hat an diesem Montag Urlaub. Celina wartete in der Schule auf ihre Mutter, sie hatte ihren Sportpulli zu Hause vergessen. „Mama sagte noch am Telefon: Ich bring ihn dir vorbei. Das war das letzte Mal, dass ich ihre Stimme hörte.“ Sie taucht nicht auf, niemand geht ans Handy. Als Celina nach der letzten Schulstunde noch mal anruft, geht plötzlich eine fremde Frau ans Telefon: „Deine Mutter liegt mit einer schweren Kopfverletzung auf der Intensivstation.“ Die Mutter ist in der Waschanla-

ge umgekippt, sie hat ein Aneurysma im Gehirn, eine Ausbuchtung in einer Arterie, die plötzlich geplatzt ist. Die Schwestern eilen nach Hause, noch hoffen sie. Ihr Vater ist schon im Krankenhaus und spricht mit den Ärzten. „Nach etwa zwei Stunden hat Papa angerufen und gesagt, dass Mama wohl nicht durchkommt.“ Im Trauerzentrum atmet Celina jetzt tief durch und schaut ihre Schwester Stephanie an: „Jetzt erzähl' du weiter.“

Sie sitzen in Kitteln vor dem Krankenzimmer, Opa ist auch da, irgendwann holt der Vater sie ins Zimmer. Sie stehen am Bett der Mutter, sie liegt im Koma und wird mit Schläuchen beatmet, ist schon hirntot, der Herzschlag ist noch über die Geräte zu hören. Stephanie sagt: „Richtig verabschieden geht da nicht. Es kommt noch nicht an.“ Ein Gefühl, dass einem die Beine wegzieht. Celina sagt: „Man denkt danach die ganze Zeit: Die Haustüre öffnet sich, sie kommt rein, und alles ist wieder gut.“ Am Dienstag stirbt die Mutter mit 51 Jahren. Es ist kurz vor Weihnachten.

„Mir war es wichtig, ihre Urne zu tragen“, sagt Stephanie. Die Mutter hatte damals auch die Asche ihrer Mutter bei deren Beerdigung getragen, auch sie war das jüngste Kind der Familie. „Für mich war es ein Symbol, dass sie bei mir ist.“ Ihre Mutter liegt nun unter einem Baum im Friedwald Kiesdorf bestattet, einer Ruhestätte im Grünen. Als Stephanie die Urne bei der Trauerfeier Anfang Januar ans Grab trägt, haken die Schwestern sie unter, rechts die älteste Schwester Jana, links Celina.

WAS HILFT TRAUERNDEN?

Die Wochen danach erleben sie wie durch einen Schleier. Celina sagt: „Niemand durfte das Bett meiner Mutter anfassen. Es sollte so bleiben, wie es war: die Laken, der Geruch. Als ob sie jederzeit wiederkommen könnte.“ Erst nach drei Monaten bringen sie es übers Herz, die Sachen der Mutter zu waschen und langsam auszusortieren. Bei Celina fühlt es sich in den Wochen danach so an, als ob die Trauer ihr die Luft zum Atmen ab-

schneidet. Stephanie sagt, ihr Herz habe sich angefühlt wie kurz vor dem Zerspringen.

Nach den Schulferien dann die neugierigen Blicke, die tastenden Fragen, die unsicheren Gesten der Mitschüler. Was brauchen Hinterbliebene, wie kann man Trauernden am besten begegnen? „Wenn ich das Gefühl hatte, dass die Person jederzeit vorbeikommen würde, wenn ich sie darum bitte – das war das beste Gefühl“, erinnert sich Stephanie. Unterstützung im Alltag und konkrete Angebote helfen Hinterbliebenen am meisten, sagt auch ihre Trauerbegleiterin Hilda Razafindraboay, die früher als Palliativkrankenschwester arbeitete. Sätze wie „Wird schon wieder“ seien ein No-Go, auch Binsen wie „Ich kann mir gut vorstellen, wie du dich fühlst“ laufen eher ins Leere. „Man kann es sich als Außenstehender gerade nicht vorstellen.“ Stephanie sagt, sie wollte so normal wie möglich behandelt werden: „Mir war wichtig, dass meine Freunde in meiner Gegenwart weiter über ihre Mütter sprechen.“ Sie wollte wenigstens noch bei anderen die Beziehungen miterleben, für sie ist es eine Art Trost.

Im Februar klingelt im Trauerzentrum das Telefon: „Ich rufe nicht nur für mich, sondern auch für meine Schwester an“, sagt Stephanie damals. Das Jugendamt hat ihr den Verein empfohlen, innerhalb von einer Woche bekommen sie einen Kennenlerntermin. Seitdem treffen sich die Mädchen alle drei Wochen für jeweils eine Stunde mit ihren Trauerbegleiterinnen. Celina sagt: „Wenn ich mit der Familie oder Freunden über meine Trauer spreche, ist oft eine Wertung mit dabei.“ Das Umfeld wünscht sich oft, dass der Trauernde möglichst bald wieder „normal“ wird. Doch im Trauerzentrum glauben sie nicht daran, dass man „loslassen“ müsse, im Gegenteil: „Wir wollen den Verstorbenen halten, mit ihm in Verbindung bleiben“, sagt Celinas Trauerbegleiterin. Es geht darum, einen neuen Platz für den Verstorbenen zu schaffen, eine Mama im Inneren.

Eine Gruppe mit anderen trauernden Jugendlichen besuchen Celina und Stephanie

Zentrum für Kinder und Jugendliche in Trauer e. V.

Trauerzentren für Kinder und Jugendliche gibt es in ganz Deutschland. In Hamburg-Eimsbüttel betreuen Trauerbegleiterinnen Kinder und Jugendliche, die einen Trauerfall erlebt haben. In Hamburg sind jedes Jahr Kinder aus mehr als **500 Familien** vom Verlust eines nahen Angehörigen betroffen. Die meisten Jugendlichen bleiben zwischen einem und eineinhalb Jahren in der Betreuung, manche verarbeiten die **Trauer** gemeinsam mit anderen Jugendlichen in Gruppen, andere in Einzelsitzungen. Alle Trauerbegleiterinnen kommen aus pädagogischen oder **psychologischen Berufen**. Der Verein wird durch Spenden finanziert, mehr Informationen gibt es unter www.kinder-in-trauer.de

nicht, zusammen mit ihrer Schwester bilden sie ihre eigene Trauergemeinschaft. Sie haben sich etwas versprochen: Jeder kann sich zurückziehen, aber keiner baut eine Mauer auf. Die drei Schwestern leben nun zu dritt im Haus, ihr Vater kommt jeden Tag zu Besuch und kocht mittags nach der Schule für die Mädchen. Das Verhältnis zu ihm ist nach dem Tod der Mutter wieder enger geworden, die Schwestern sagen aber auch: „Er kann Mama nicht ersetzen, sie sind ganz andere Menschen. Das muss er aber auch nicht.“ Eine Familienhilfe vom Jugendamt kommt einmal die Woche zu Besuch, gemeinsam erstellen sie einen Haushaltsplan, machen Ausflüge. Celina sagt: „Unser eingespieltes Familiensystem ist zusammengefallen, alles ist noch neu für uns.“ Es ist ein langsames Herantasten an so etwas wie Normalität.

Am schwierigsten sind die Tage, an denen ein Platz in der Familie leer bleibt, wie Geburtstage oder Weihnachten. Für Celina steht bald der Abi-Ball an, dort werden Mütter glückstrunken ihre Kinder Herzen und Bilder fürs Familienalbum machen. Auf Celinas Fotos wird etwas fehlen. Vor dem heutigen Muttertag fürchten sich Celina und Stephanie weniger, für sie ist es ein Tag von vielen. Manchmal kommt die Traurigkeit bei Jugendlichen auch zurück, wenn Phasen im Leben enden und neue beginnen. Die Trauerbegleiterin von Celina sagt: „Es gibt nicht den einen Trauertipp. Was wir vermitteln wollen: Die Jugendlichen können handeln, sie sind der Trauer nicht hilflos ausgeliefert.“

Celina möchte etwas Soziales studieren, Stephanie vielleicht Architektin werden, sie haben ihr Leben noch vor sich. Bei wichtigen Entscheidungen fragt sich Celina heute: „Was würde Mama mir jetzt raten?“ Oft spürt sie aber auch einfach eine Riesenwut: Warum ist sie nicht mehr da? Die Mutter fehlt jeden Tag, ist aber auch jeden Tag da. „Ich erkenne Mama heute in vielen Situationen wieder“, sagt Stephanie. „Nachts, wenn ich in den Himmel schaue und ein Stern aufblinkt oder eine Wolke vorbeizieht, denke ich mir: Oh, da ist Mama.“