

## Mama - du fehlst

Eine Anfrage um Unterstützung einer 15-jährigen Jugendlichen, deren Mutter gestorben ist, findet sich auf dem Anrufbeantworter von RAINBOWS. Es ist die Freundin der Mutter des Mädchens. Saras Mutter war im Frühjahr gestorben und nachdem ihr Vater seit der Scheidung schon viele Jahre im Ausland lebt, nimmt sich die Freundin vorübergehend Sara an. Denn der erwachsene Bruder absolviert zu dieser Zeit ein Praktikum im Ausland.

So lerne ich Sara kennen und darf sie in ihrem Trauerprozess begleiten.

Sara konnte mit ihrer Mama alles besprechen. Es war eine sehr freundschaftliche Beziehung gewesen, die auf einmal fehlt. Niemanden, den man von der Schule aus in einer Krise anschreiben kann, den man schon am Heimweg über die neuesten Neuigkeiten informieren kann, bei dem ein Blick fürs Verstehen genügt - der für einen sorgt.

In die „Herzerlbox“, wie ich sie nenne, kann Sara Fragen im Zusammenhang mit dem Tod ihrer Mutter geben, die wir dann zusammen versuchen zu beantworten. Sara möchte mehr zur Todesursache wissen, die für sie unklar ist. Ich biete ihr an, dass ich sie zu einem Termin auf der behandelnden Station im Krankenhaus begleite und sie dort all ihre offenen Fragen stellen kann. Vor diesem Termin hat Sara große Angst, doch die behandelnde Ärztin sowie die Psychologin sind sehr einfühlsam und erklären ihr alles altersgemäß verständlich. Sara dachte, dass ihre Mutter dort nur eine Nummer war und das Personal von ihrem Tod unberührt geblieben ist. Dem war aber gar nicht so – der unvorhergesehene Tod dieser Mutter beschäftigte alle. Sara wirkte nach dem Besuch erleichtert und zufrieden. Auch, wenn der Termin für sie sicherlich sehr herausfordernd und emotional war, stellt er doch einen wichtigen Teil in ihrem „Trauerpuzzle“ dar.

Jede Einheit starte ich mit den Gefühlsmonsterkarten – 25 verschiedene Karten auf denen „Monsterchen“ verschiedene Gefühle darstellen. Sara soll sich die herausuchen, die ihre aktuelle Gefühlslage in Bezug auf Familie, Freunde, Schule, Tod der Mama u.a. am besten darstellen.



Es kommt zu einem angeregten intensiven Austausch über unsere Innen- und Außenleben. Dabei zeigt sich auch, dass es Menschen/Orte/Zeiten gibt, wo Sara ihre Trauer in den Hintergrund rückt, nicht an den Tod der Mama denkt, Spaß am Leben hat und sich gut auf die Schule konzentrieren kann. Doch dann gibt es auch Momente, die sie sehr fordern. Besonders, wenn die mütterliche Verwandtschaft Druck macht, dass das Gewand der Mutter und ihre persönlichen Gegenstände doch endlich weggegeben werden sollen. Ich bestärke Sara darin, Veränderungen in ihrem persönlichen Tempo und nach ihren eigenen Bedürfnissen durchzuführen.

Mehr als ein halbes Jahr später ist die Zeit reif. Sara und ihr Bruder ändern die Zimmeraufteilung. Dieses Umgestalten bringt viele schmerzhaft, aber auch angenehme Gefühle hervor. Schon nach kurzer Zeit fühlen sie sich in ihrem „neuen Zuhause“ geborgen und wohl.

Auch zeigt es sich immer wieder wie unterschiedlich sie und ihr Bruder trauern. Während Sara gerne über ihre Gefühle/Gedanken/Befindlichkeiten redet, schweigt ihr Bruder eher. Sara braucht Nähe, ihr Bruder Alleinsein und Abstand.

Dies macht es Sara in ihrer Trauer oft schwer. Ihr fehlt die familiäre Nestwärme und sie wird zu schnell vom „Kind sein ins Erwachsen werden“ gedrängt. Sich neben Schule auch noch um Teile der Haushaltsführung zu kümmern, ist nicht immer einfach. Die angebotene Hilfe von Mamas Freundin und die einer Nachbarin einzufordern, fällt ihr aber auch sehr schwer. Oft fühlt sie sich einsam, alleingelassen und überfordert.

Während der Covid-Ausgangsbeschränkung halte ich per SMS mit Sara Kontakt. Der 1.Todestag ihrer Mama fällt genau in diesen Zeitraum. Zumal sich das Grab in einem anderen Bundesland befindet, kann sie auch nicht das Grab ihrer Mama besuchen. Zum Glück ist es durch Skype und Whats app möglich in dieser hoch emotionalen Zeit Kontakt mit ihren Freundinnen und anderen Bezugspersonen zu halten, um auf diese Weise Unterstützung zu bekommen.

Als wir uns endlich wieder persönlich treffen können, rücken wir in dieser Stunde ihre Mama und die damit verbundenen Erinnerungen in den Mittelpunkt. Neben dem Betrachten von mitgebrachten Fotos und darüber Erzählen gestaltet Sara eine Erinnerungsschachtel. Rosa ist die Verbindungsfarbe zur Mama, Muscheln und die schwarzen Steine erinnern sie an gemeinsame Urlaube am Meer, die Röschen und das feine Band sollen ihre Liebe und die Sanftheit ihrer Mama ausdrücken.



In der letzten Schulwoche kann Sara einen wunderbaren Tag in der Töpferwerkstatt verbringen. Sara stellt fest, dass ihr Töpfern sehr beim Trauern hilft. Ich finde eine Keramikerin, die sich bereit erklärt, Sara während der neun Wochen Ferienzeit einige Male in ihren Räumlichkeiten arbeiten zu lassen. Zum ersten Treffen begleite ich sie. Sara blüht beim Töpfern richtig auf und fährt ganz beschwingt nach Hause – zumindest die Ferien sind gerettet.



[www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)