

Hallo, ich bin Fox der Phoenix und begleite dich durch dieses Buch. Als erstes möchte ich dir kurz etwas über mich erzählen:  
Ich bin kein gewöhnlicher Vogel, sondern ein Phoenix. Phoenixe sind besondere Vögel. Wenn es Zeit ist für uns zu sterben, zerfallen wir zu Asche. Und aus dieser erstehen wir dann wieder auf.  
Wir leben in den Herzen und Gedanken unserer Lieben weiter, bleiben aber für alle unsichtbar.



Im Moment weißt du vielleicht gar nicht, was los ist. Jemand, den du gern hattest, ist nicht mehr da.

Daher ist es für dich jetzt wichtig, dass du zeigen kannst, wie es dir geht. Ob du gerade ruhig wirst und nur da sitzt, du in Gedanken an die Person lachen musst oder weinst, entscheidest du selbst.

Für dich ist es in diesem Moment am Besten und genau die richtige Art zu trauern. Deine Gefühle können sich auch verändern. Sie können mal stärker sein und oft auftreten oder auch weniger werden.

Vielleicht hast du auch schon mal eine andere trauernde Person gesehen. Oft erkennst du sie an der schwarzen Kleidung oder daran, dass sie weint. Es kann aber auch sein, dass du gar nicht sehen kannst, dass jemand traurig ist. Möglicherweise schmerzt sein Herz und die Tränen sammeln sich im Bauch.

Oftmals hilft es, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Suche dir jemanden, dem du deine Ängste, Wünsche und Vorstellungen anvertrauen kannst und mit dem du darüber sprechen kannst.

### **Gefühle, Kraft und Schmerz**

Ich hab das Gefühl die Traurigkeit frisst mich auf,  
ich schaue aus dem Fenster und alles ist nur noch grau.

Ich wünschte du wärst immer noch hier,  
denn alles wäre so wie früher mit dir.

Doch leider wird dies nie mehr geschehen,  
denn du musstest für immer gehen.

Nun geht die Zeit ohne dich weiter  
und ich hab das Gefühl, dass ich daran immer wieder  
scheiter.

Nun wünsch´ ich - bitte gib mir Kraft,  
damit ich diesen schweren Weg auch alleine schaff.



Manchmal bist du vielleicht auch wütend.  
Es ist wichtig, dass du deine Wut zulässt,  
denn auch das Grummeln in deinem Bauch  
kann dir helfen deinen Verlust zu  
verarbeiten.

Damit du deine Wut nicht an Anderen  
auslässt, findest du hier ein paar Ideen,  
um deiner Wut freien Lauf zu lassen:

- Du kannst eine  
Kissenschlacht machen.
- Du kannst Papier zerknüllen  
und an die Wand werfen.
- Bau dir eine Höhle und  
schreie darin ganz laut.
- Puste einen Luftballon auf und  
lass ihn dann zerplatzen.

### Literatur für Kinder

Marie Herbold: *Papi wir vergessen Dich nicht*, Nord-Süd Verlag 2002, ab 10 Jahren.

Pernilla Stalfelt: *Und was kommt dann?* Moritz Verlag 2000, lockerer, fast witziger Einstieg, ab 5 Jahren.

Susan Vorey: *Leb wohl lieber Dachs*, A. Bez Verlag 1984, ab 4 Jahren.

Bette Westera: *Seinen Opa wird Jan nie vergessen*, Lappan 2000, ab 4 Jahren.

Heike Saalfrank, Eva Goede, *Abschied von der kleinen Raupe*, Echter Verlag, Würzburg 2005, ab 3 Jahren.

Mans Gahrton: *Hat Oma Flügel*, Oettinger Verlag 1999, ab 6 Jahren.

Jack Gleich, Amelie Fried: *Hat Opa einen Anzug an*, Hansa Verlag 1997, ab 5 Jahren.

Hans Hagen: *Still ich denke an das Huhn*, Middelhaue Verlag 1996.

### Filme

*Abschied von der Hülle*, BRD 2005, 30 Minuten, ab 4 Jahren. Bibliothek der Sachgeschichten aus der Sendung mit der Maus.

*Dans la nuit*, BRD/F 1995, 15 Min., ab 6 Jahren. Fünf Kinder erfüllen den letzten Wunsch ihres toten Freundes und bestatten ihn auf See.

*Filzpantoffeln und Bonbons*, Norwegen 1994, 11 Min., ab 6 Jahren. Ein kleines Mädchen setzt sich auf ihre Weise mit dem Tod des Großvaters auseinander.

*Hand aufs Herz*, F 1990, 105 Min., ab 6 Jahren. Ein kleiner Junge verschweigt den Tod seiner Mutter, weil er fürchtet, in ein Heim zu müssen. Seine Freunde lösen das Problem auf ihre Weise.

### Hilfreiche Internetseiten

Trauerland: [www.spes-viva.de](http://www.spes-viva.de)

[www.trauer.fundgrube.de](http://www.trauer.fundgrube.de)

[www.deutscher-kinderhospizverein.de](http://www.deutscher-kinderhospizverein.de)

[www.trauerakademie.de](http://www.trauerakademie.de)