

Tina Geldmacher & Angela Graumann

# „DAS IST DOCH EINFACH NUR SCHEISSE...

um es mal auf den Punkt zu bringen! “

Wie Jugendliche ihre Trauer erleben



## STIMMEN

13 Carsten, 21 Jahre

30 Emma, 19 Jahre

51 Laura, 17 Jahre

66 Jan, 12 Jahre

71 Lena, 19 Jahre

95 Luisa, 19 Jahre

126 Lukas, 19 Jahre

157 Wencke, 22 Jahre

## TRAUERTEXTE

90 ... und jetzt auch noch das

151 Wie reagieren Jugendliche

186 Trauernden Jugendlichen  
begegnen

## INFORMATION

189 Schafferrinnen

191 Anlaufstellen für Jugendliche



MANCHMAL IST ES  
SCHLIMMER,  
MANCHMAL IST ES  
SEHR GUT ZU  
ERTRAGEN.



Wir hatten da grade Schulblock und irgendwie hatte ich das Gefühl, dass mich der Alltag auch ein bisschen da weiterträgt. Wenn man sich wirklich konzentrieren muss oder wenn grad irgendwas besonders Schönes passiert, ... da ist die Trauer dann nicht ganz so im Mittelpunkt.

**Wenn du deine eigene ganz persönliche Trauer beschreiben solltest, jemandem, der keine Ahnung hat, wie Trauer ist, wie sich das anfühlt, wie würdest du das beschreiben?** Boah ... schwierig! Wie würde ich dem das beschreiben? Ich würd, glaub ich, anfangen zu erzählen, wie wir jetzt angefangen haben, mit dem Unfall und was danach kam ...

**Wenn du ein Bild finden könntest für deine Trauer?** Ein Bild? Ist ja noch schwieriger.

**Welche Farbe hat deine Trauer?** (lacht) Das ist ganz unterschiedlich. Also, ich hab tatsächlich mal so ein Bild gemalt, das ist jetzt aber auch schon ein bisschen her, vielleicht würde ich das jetzt anders malen oder generell ganz anders angehen ...

**Welche Farbe hätte dein Bild denn heute?** Also, ich muss sagen, über das

letzte Bild hab ich sehr lange nachgedacht, also im Vorhinein, also kann ich das jetzt so spontan nicht sagen, aber dieses letzte Bild – das war eher so ein schwarzer Strudel und außen am Rand war Grün. Ganz symbolisch Grün für die Hoffnung, dass das irgendwie erträglicher, besser wird, und ja, dieser – doch bedrohliche schwarze Strudel, der einen da auch richtig tief reinziehen kann, aus dem man manchmal auch selber nicht mehr so ganz rauskommt, – ja, genau, da waren also hauptsächlich die Farben Schwarz und Grün. Würde ich das jetzt anders machen? Ich würde vielleicht ein bisschen mehr Rot mit reintun, für die Liebe, ja ... und weil wir in letzter Zeit immer so schöne rote Sonnenuntergänge hatten.

**Denkst du viel über den Tod nach?**  
Doch, schon, ja.

**Hast du nach Miriams Tod auch über Suizid nachgedacht?** Nee. Also ... nee, für mich kam das nie infrage, weil ich so ein bisschen die Verantwortung für meine Familie und den Freunden gegenüber gesehen hab. Dieser Gedanke daran, dass es viele gibt, die dann

das durchmachen würden, wie ich.  
Quasi – deswegen!

**Glaubst du, dass du traurig genug bist?** Hä? Das ist eine schwierige Frage!

Also – manchmal hab ich  
tatsächlich das Gefühl,  
irgendwie ist jetzt grad  
unpassend so, dass du hier  
nicht traurig bist.

Es war auch ein komisches Gefühl, zu merken, dass es langsam ein bisschen, ja ... ein bisschen abnimmt mit der Trauer. Also, dass man manche Situationen jetzt besser aushält. Diese Veränderung war schon komisch, weil, ich dachte mir, du hast deine Freundin verloren, dein Ein und Alles, und jetzt geht's dir wieder ganz okay ... das war schon manchmal ein bisschen befremdlich. Das hab ich auch mit meinem Berater besprochen, der hat sich richtig gefreut und ich so, hä? Okay ... und dann sagt er, ja, das ist ja das, wo wir hinwollen. Da hab ich mal drüber nachgedacht und – eigentlich, ja, da muss ich ihm natürlich recht geben, ... es ist manchmal schon noch ein bisschen komisch, aber dass ich mich irgendwie Miriam gegenüber

falsch fühlen würde, das ist nicht der Fall. Also – ja, ich glaub eher, dass es sie vielmehr freut, wenn ich auch ganz guter Dinge bin.

**Was glaubst du, wie lange wird deine Trauer dauern?** Also, ich bin mir sehr, sehr sicher, dass die Erinnerungen an Miriam noch, ja, bis zu meinem eigenen Tod wach bleiben werden. Weil es einfach auch meine erste feste Freundin war und wir über zwei Jahre zusammen waren und das eine sehr, sehr schöne und sehr, sehr wichtige Zeit für mich war. Und dementsprechend wird das auf jeden Fall noch sehr lang anhalten, aber ob man das alles dann als Trauer bezeichnen möchte, also insgesamt, das ist, glaub ich, nicht so ganz zutreffend. Aber das ist die Zukunft, ich weiß es nicht.

**Wie stellst du dir deine Zukunft vor?** Also, für die nächsten paar Jahre gibt's ganz konkrete Pläne, und danach mal schauen ... In Bezug auf Arbeit und so weiter ist das auch relativ machbar, aber in Bezug auf Familienplanung, nächste Freundin oder so was, ist das noch sehr, sehr, schwer.

**Kannst du es dir vorstellen?** Ja, irgendwie schon, tatsächlich: Es ist ein schwieriger Gedanke, mit anderen

**WELCHE  
FARBE  
HAT FÜR  
DICH  
TRAUER?**





MEINE MUTTER IST  
GESTORBEN, ALS ICH  
17 JAHRE ALT WAR,  
EINEN TAG VOR  
MEINEM 18. GEBURTSTAG.





schlafe. Es war schon eine sehr enge Beziehung, obwohl ich noch so klein war. Eine sehr innige Zeit. Drei bis vier Jahre danach habe ich oft im Bett gelegen und habe die Erinnerung durchgespielt, weil ich die Erinnerung nicht vergessen wollte.



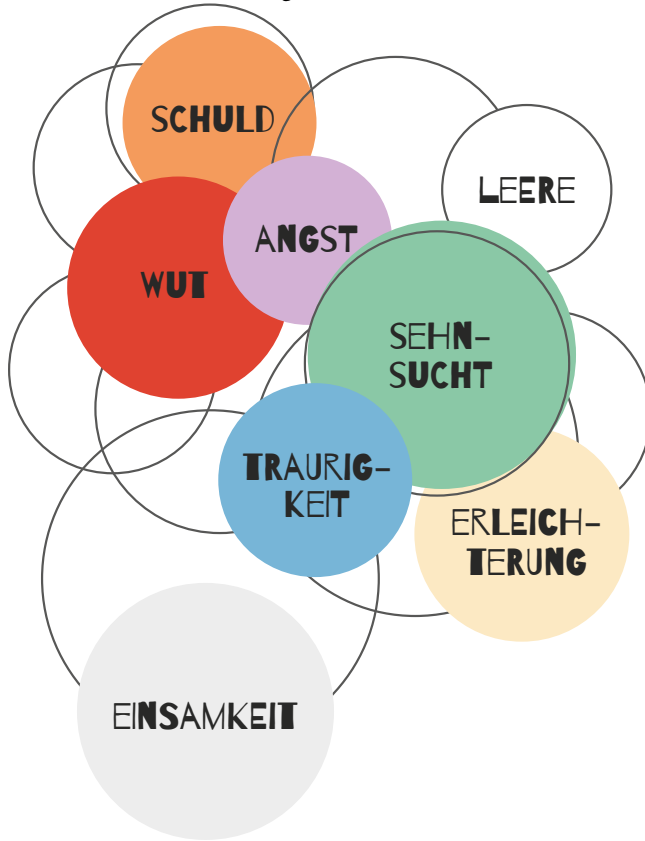
**Waren es dann verschiedene Situationen, die du durchgespielt hast?**

Ja, genau. Eine davon war auch, als mein Papa weg war, und wir hatten noch Licht im Gang an, weil ich ohne Licht nicht schlafen konnte, und wir haben mit den Händen Schattenspiele gemacht. Alles konnte ich mir nicht merken, weil ich noch so klein war. Ich hatte das Gefühl, dass man viele Momente vergisst, und ich wollte und will es nicht vergessen. Ich hatte auch Angst, dass man durch das Vergessen den anderen verliert.

**Die Erinnerungen, die du hast, sind Gedanken oder Situationen.**

Es sind einfach schöne Erinnerungen, die man noch hat und an die man denkt. Zum Teil habe ich mich auch geärgert, weil ich bei den Erinnerungen weinen musste, obwohl sie so schön waren. Irgendwie so. Ich will mich einfach im Guten an sie erinnern und nicht dabei weinen.

**Was vermisst du denn an deiner Schwester?** Das mit ihr zusammen Malen. Ich konnte mit ihr über fast



### **Wut**

Da ist die Wut. Wut auf das Schicksal, Gott oder die Welt, die so etwas Unglaubliches erlaubt. Wut auf die verstorbene Person, die sich aus dem Staub macht und uns hier allein lässt. Wut auf Ärzte, die das bestimmt verbockt haben und sich nicht genug bemüht haben.

### **Sehnsucht**

Da ist die Sehnsucht. Wie soll ich ohne die Person leben? Ich vermisse sie/ihn so sehr. Da ist die Angst. Schaffen wir ein Leben ohne ...? Wer verdient nun das Geld? Angst vor den unterschiedlichsten Dingen.

# Weitere Lebens- geschichten

160 Seiten | € 22



48 Seiten | € 12



112 Seiten | € 18



256 Seiten | € 24

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-910552-02-9

Copyright © 2023 OVIS Deutschland GmbH, Burgwedel

Alle Rechte vorbehalten

Fotografien inkl. Titelbild: Angela Graumann

Satz und Gestaltung: Victoria Patricia

Comic: Tobi Wagner

Lektorat: LEKTORATBEHNKE, Lydia M. Behnke

Druck: Die Werkstatt Medien-Produktion GmbH, Göttingen

**OVIS Verlag**

[www.ovis-verlag.de](http://www.ovis-verlag.de) · [info@ovis-verlag.de](mailto:info@ovis-verlag.de)



„Das ist doch einfach nur Scheiße ... um es mal auf den Punkt zu bringen!“ ist ein Lesebuch für Jugendliche, kein Buch ÜBER Jugendliche. Es zeigt in unkommentierten Interviews, wie unterschiedlich Jugendliche und junge Erwachsene mit ihrer Trauer umgehen und was ihnen hilft oder nicht. Ergänzt werden die Gespräche durch kleine erklärende Kapitel, sowohl für die jungen Menschen selbst als auch für erwachsene Begleitpersonen.

