

WOLLE, PAUL und PAPAS STERN





Für Peter (M. L.)

Für Chrisi

... und ein riesengroßes Dankeschön für eure Unterstützung an
Steffen, Nils & Nele (G. v. d. S.)



Dieses Buch wurde im Rahmen der Selbsthilfeförderung
durch die Techniker Krankenkasse bezuschusst.

Dank an die Martin Wilhelm Glücksstiftung, Kiel,
für die Teilfinanzierung des Projekts.

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid
Kreuz 40 | 95445 Bayreuth
Telefon: 0921 1500380
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

1. Auflage 2021
© AGUS e.V. – Angehörige um Suizid

ISBN 978-3-941059-12-2

Projektidee: Marianne Loibl, Jörg Schmidt (AGUS e.V.)
Text: Marianne Loibl
Illustration: Gabi van der Straeten
Lektorat: Annette Maas
Projektkoordination: Annette Maas, Marianne Loibl
Layout und Satz: Stefanie Baiter
Layout: Seite 38/39, Werbeagentur Schöffel
Druck: Täuber Druck, Kasendorf

WOLLE, PAUL und PAPAS STERN



Marianne Loibl
Gabi van der Straeten

A young boy with curly brown hair and freckles is sitting cross-legged on the ground, hugging a small, fluffy brown dog. He is wearing a blue and white striped long-sleeved shirt and blue jeans. The scene is set in a dense green bush. In the background, there is a grey ground area with a white bucket, a pink marker, a blue marker, and a small plant with a yellow flower. A red backpack with a blue pocket and a yellow star is visible in the bottom right corner.

Blätter rascheln im Wind und es riecht nach warmer Erde.
Paul schließt die Augen. Er stellt sich vor, in einem Zelt zu sitzen.
Außer ihm wären da nur noch Papa und Wolle Wuschelhund in seinen
Armen. Nun ist Papa nicht mehr da. Er wird auch nie mehr da sein.
Wie lange ist eigentlich nie mehr?

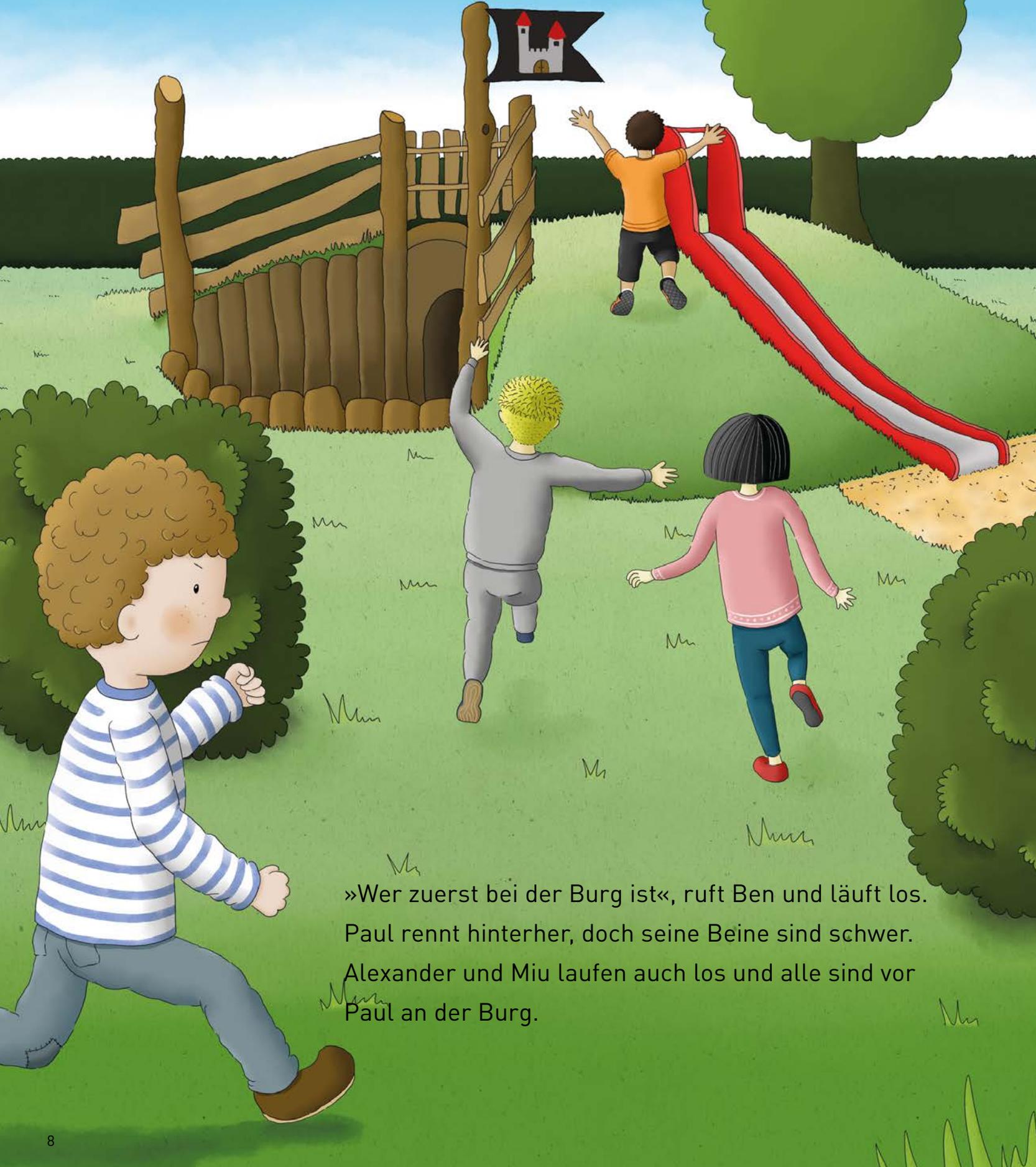
Paul drückt Wolle fest an sich,
Oh, wie lieb er ihn hat, seit
seinem fünften Geburtstag.
Er war ein Geschenk von
Papa. Riecht er noch ein
bisschen nach Papa?
»Mach es gut, Wolle«,
flüstert Paul und öffnet
die Augen.

»Sag Papa, dass ich ihn
vermisse.«

Schnell setzt er den
Plüschhund auf den
Boden und schlüpfte
aus dem Gebüsch.



Einen besten Freund zu haben, ist schön. Hoffentlich ist Ben heute nicht krank. Wo bleibt er nur? Bald ist Stuhlkreis und dann beginnt die Vorschule. Endlich! Ben und sein Papa geben sich einen Abschiedskuss. »Magst du mit mir einen Turm bauen?«, fragt Alexander. Paul kann nicht antworten, er kann sich nicht einmal bewegen. Nur in seinem Bauch grummelt etwas wie ein winziger Kobold mit einer Schaufel. Immer tiefer gräbt der Kobold und es tut immer mehr weh.



»Wer zuerst bei der Burg ist«, ruft Ben und läuft los. Paul rennt hinterher, doch seine Beine sind schwer. Alexander und Miu laufen auch los und alle sind vor Paul an der Burg.

»Erster!«, Ben lacht. »Du hast verloren und musst der Drache sein.« Paul will aber nicht Drache sein, sondern ein Ritter wie immer. In seinem Bauch ackert der Kobold. »Du bist gemein!«, schreit Paul und schubst Ben gegen die Rutsche. Einen Moment tut es gut, der Kobold ist weg. Doch dann ist der Schmerz im Bauch noch schlimmer. »Spinnst du?«, stöhnt Ben und reibt sich den Arm.





»Magst du mitmachen?«, ruft Anna und hält den Eimer mit Straßenkreide hoch. Paul schüttelt den Kopf. Er trollt sich über den kleinen Hof vor dem Haus und guckt sich um. Schnell taucht er ein zwischen die Büsche. Die weichen Blätter kitzeln an den Armen. Wolle ist noch da!

Vorsichtig hebt er das Plüschtier hoch. Es hat schöne Augen, fast wie ein echter Hund. Er drückt Wolle an sein Gesicht. »Du musst leider hierbleiben«, flüstert er ins Hundeohr. »Mama sagt, Papa ist jetzt ein Stern. Hier draußen kann er dich besser sehen. Dann ist er nicht mehr allein.« Behutsam setzt er Wolle auf den Boden. »Vielleicht holt er dich? Dann weiß ich, dass es Papa gut geht.«





»Wie viele Kuscheltiere hast du?«, fragt Paul.
Anna wischt sich die Nase und denkt nach. »Viele«, antwortet sie.
»Ist auch ein Hund dabei?«
Anna nickt. »Ein großer, wie Polizisten ihn haben, aber ich spiele nicht mit ihm.«
»Hast du Angst vor ihm?«, will Paul wissen.
Anna lacht. »Nee. Ich bin schon viel zu groß für Kuscheltiere.«

Nach dem Abendessen ist Paul müde, seine Augen brennen.
»Willst du schlafen?«, fragt Mama.
»Nein. Kein bisschen!« Paul reibt sich übers Gesicht.
»Sagen wir Wolle und Schweinchen Kringel noch Gute Nacht?«
Schnell zieht Paul das Plüschschweinchen heran, damit Mama nicht merkt, dass Wolle fehlt. »Bin ich zu groß für Kringel?«
»Wie kommst du denn darauf?«
Paul zupft an seinem Ohrläppchen. »Na, weil ich bald zur Schule gehe.«
»Man ist nie zu groß oder zu klein dafür, jemanden lieb zu haben«, antwortet Mama.
»Hm«, murmelt Paul. Er will noch darüber nachdenken, da schläft er schon ein.





Paul wird wach. Hat da nicht ein Hund gebellt?
Paul setzt sich auf. Er schleicht zum Fenster.

»Wolle! Hast du Angst da draußen?«, flüstert er.
Plötzlich sehnt er sich nach Wolle und möchte mit ihm kuscheln,
ihn fragen ob er Papa auch so vermisst. Papa!...



Pauls Füße sind kalt. Der Kobold schaufelt wieder. Am liebsten würde er nach Mama rufen. Da endlich findet er den Stern, den Mama und er ausgesucht haben. Wieso kann man Sterne nicht umarmen? Und wieso wollte Papa lieber ein Stern sein, als hier bei ihm und Mama zu bleiben?

»Papa war nur noch traurig«, hat Mama erklärt. »Das ist eine Krankheit und er hat vieles versucht, um gesund zu werden. Doch nichts hat geholfen. Irgendwann hat Papa die Traurigkeit nicht mehr ausgehalten.«



Paul stochert im Rührei. »Hast du keinen Hunger?«, fragt Mama.
Er schüttelt den Kopf. Am liebsten hätte er, dass Mama ihn ganz lange umarmt. Aber er sagt es nicht, denn sie sieht so traurig aus.
»Soll ich dich trösten?«, fragt Paul.
Mama hat auch keinen Hunger, sie rückt vom Tisch ab und breitet die Arme aus.
»Komm her, mein Schatz!«
Da fliegt Paul auf ihren Schoß, in ihre Arme, drückt sein Gesicht an ihren Hals. Sie ist warm, weich und duftet wunderbar nach Mama.
»Bitte geh nie weg von mir!«, flüstert Paul.
»Niemals!«, verspricht Mama.





»Hat es Papa denn nicht getröstet, dass wir da waren?« Paul drückt sich von Mama weg und guckt ihr ins Gesicht.

Mama streicht ihm über die Wange. »Papa hatte uns sehr lieb. Wir waren das Wichtigste in seinem Leben. Aber seine Krankheit hat ihm alle Kraft genommen. In ihm war alles dunkel und wo er jetzt ist, dort ist es hell und warm.«

Paul knabbert an seiner Unterlippe. »Meinst du, Papa geht es gut?« In Mamas Augen bilden sich Seen aus Tränen, doch sie versucht zu lächeln. »Ich denke, Papa geht es gut. Und seine Liebe ist in unseren Herzen. Für immer.«

»Weißt du, dass in meinem Bauch ein Kobold wohnt?«, fragt Paul.

»Ein Kobold?“ Mama schließt den Kühlschrank. »Erzähl mir was von ihm.«

»Hast du denn keinen?« Paul drückt mit beiden Händen in die Bauchmitte.

»Immer wenn er wach ist, tut es weh, wahrscheinlich weil er wenig Platz hat? Und dann werde ich wütend und manchmal mache ich Sachen, die ich gar nicht machen will.«

»Was zum Beispiel?«, fragt Mama.

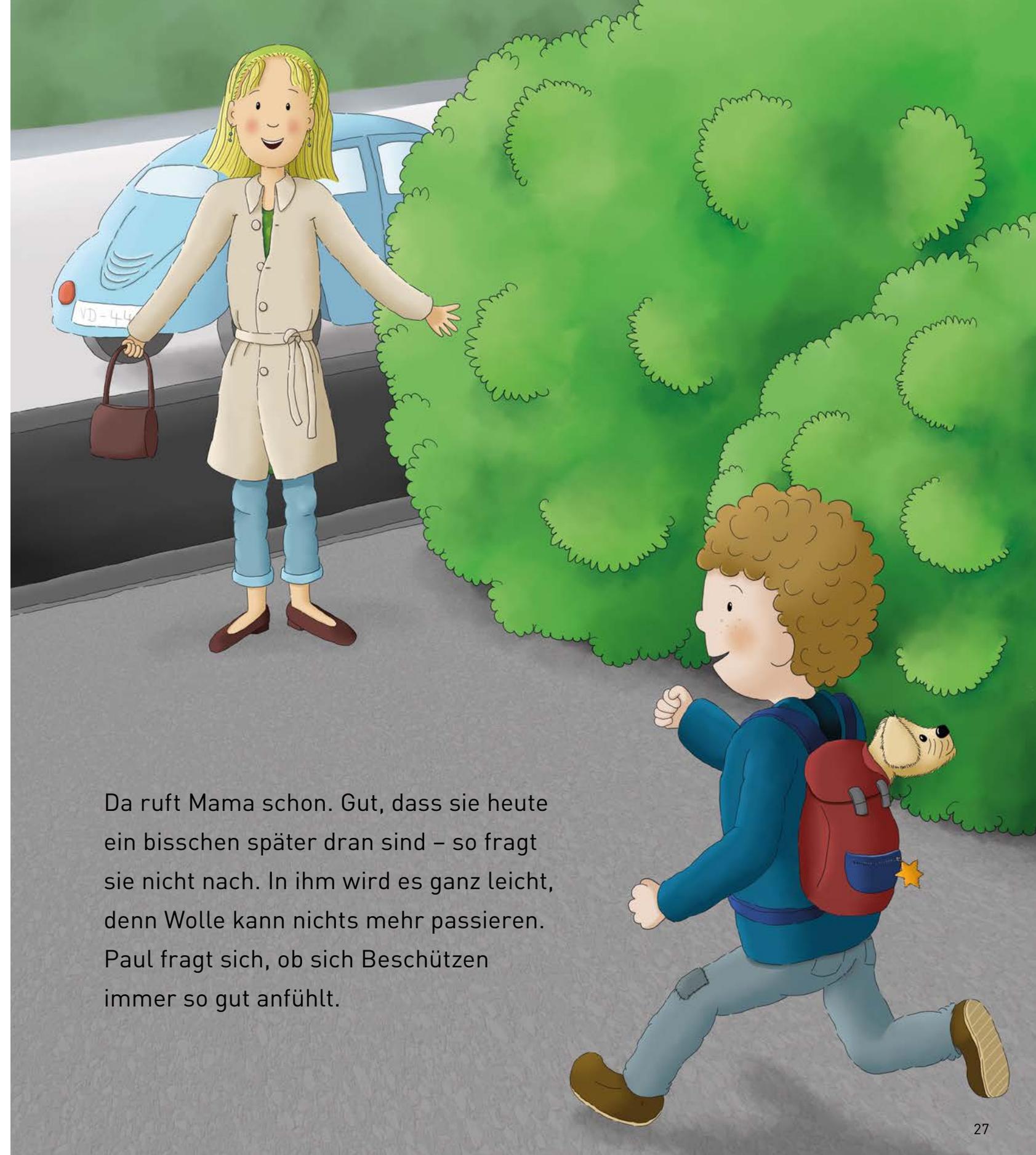
»Naja, ich streite mich mit Ben oder schubse ihn sogar, dabei ist er doch mein liebster Freund.«



Mamas Stirn kräuselt sich wie Wellen am Strand. »Ich denke, der Kobold heißt Trauer und es ist sogar gut, dass er dort wohnt. Du darfst traurig sein und auch wütend und daran erinnert er dich. Allerdings finde ich es nicht gut, wenn du Ben schubst. Eines Tages zieht der Kobold übrigens wieder aus.« Paul kratzt sich beim Nabel, gerade schläft der Kobold. »Vielleicht freut sich der Kobold über Süßigkeiten und schläft dann mehr?« Mama lächelt. »Das glaube ich nicht, du Schlingel!«



Paul läuft so schnell er kann. Hoffentlich ist Wolle noch da!
Er taucht hinein in den Strauch. Da sitzt er! Blitzschnell packt er
Wolle und drückt ihn in den Rucksack.
»Alles wird gut!«, flüstert er ihm zu.



Da ruft Mama schon. Gut, dass sie heute
ein bisschen später dran sind – so fragt
sie nicht nach. In ihm wird es ganz leicht,
denn Wolle kann nichts mehr passieren.
Paul fragt sich, ob sich Beschützen
immer so gut anfühlt.



Heute darf Paul mit Mama in die Praxis von Frau Nikolai. Sie ist eine Ärztin für Menschen, die traurig sind oder etwas Schlimmes erlebt haben. Warum Mama dann manchmal weint und doch zu ihm sagt, dass ihr Frau Nikolai hilft, versteht Paul nicht. Aber er ist sich sicher, dass Mama nicht lügt.

Und das kleine Spielzimmer, in dem er warten darf, ist klasse.

Gelegentlich guckt Frau Nikolai zu, wenn er spielt.

Einmal hat Paul mit Holzklötzen eine Brücke gebaut und dann mit der Faust die doofe Brücke zertrümmert. Wäre er ein Riese, er hätte die Brücke kaputt gemacht, die Papa dabei half, ein Stern zu werden.





Als Mama und Paul ihre Jacke anziehen, kommt ein Mann mit einem Mädchen in die Praxis. Es hält eine Puppe im Arm. Und plötzlich weiß Paul, dass das Mädchen ähnlich traurig ist wie er.

Daher gibt es wohl so viele Sterne. Auch wenn Paul das nicht tröstet wie eine Umarmung von Papa, so wird ihm doch ein bisschen warm im Bauch.



»Wolle sieht aus, als hätte er viel erlebt. Wo warst du mit ihm?«, fragt Mama.

»Ich habe ihn ... draußen unter den Busch gesetzt«, antwortet Paul.

»Warum das denn?«

»Damit Papa ihn findet und mitnimmt. Dann ist er nicht allein.« Paul wird lauter: »Er hat dann im Himmel etwas von mir und vergisst mich nicht.« Mama nimmt Wolle vorsichtig. »Ich denke, Wolle braucht erst einmal ein Bad in der Waschmaschine.« Dann umarmt sie Paul. »Ich bin sicher, Papa vergisst dich nie und möchte, dass Wolle bei dir ist. Er hat ihn dir geschenkt und nun darfst du immer für ihn sorgen.«

Da spürt Paul etwas Warmes über seine Wangen laufen. Das tut gut. Tränen helfen gegen Kobolde.



Kurz vor Mittag klingelt es. Annas Mutter hält einen Kuchen in der Hand und reicht ihn Mama. »Den haben Anna und ich gebacken. Habt ihr Lust, uns nächstes Wochenende in den Zoo zu begleiten?«



»Oh, das ist eine Überraschung. Danke!«, sagt Mama.
»Bitte sag ja«, bettelt Paul.
Da lächelt Mama: »Ja«.

»Das ist ein schönes Geheimversteck«, flüstert Anna. »Hier war ich noch nie.«

»Aber ich war oft mit Papa da.«

Anna fasst Pauls Hand. »Wenn du magst, können wir immer wieder mal hierherkommen. Und dann stellen wir uns vor, dein Papa spielt mit uns.«

Erst kann Paul nicht antworten, weil es in seinem Hals drückt, als hätte er ein großes Stück Apfel verschluckt. Annas Hand ist weich und warm, genau wie das Gefühl in seinem Bauch.

»Ja«, flüstert Paul. »Wir könnten magische Sternenreiter sein.«

»Oder Tierärzte für liebste Kuscheltiere.«

Anna lächelt.

Und Paul findet, ihre Augen glänzen dabei wie der Zuckerguss auf Mamas Schokokuchen.



AGUS E.V. – SELBSTHILFE NACH SUIZID

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat. Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 80 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung.

Im Internetforum der Homepage können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Speziell für Kinder und Jugendliche finden im Rahmen der AGUS-Jahrestagung „Young-Survivor-Workshops“ statt. Darüber hinaus findet einmal jährlich ein Familienseminar statt.

WEITERE INFORMATIONEN

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE

FÜR DIE REALISIERUNG DIESES BUCHS UND WEITERER PROJEKTE IST AGUS AUF IHRE FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG ANGEWIESEN. EINE ÜBERSICHT UND DIE MÖGLICHKEIT ZU SPENDEN FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE.

SPENDENKONTO: AGUS E.V. BAYREUTH
IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37



THEMENBROSCHÜREN

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

01. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
02. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
03. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
04. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
05. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
06. Zwischen klagend schreien und getröstet sein (Dr. Andrea Schmolke)
07. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
08. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
09. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) - vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann. (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen & Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid. (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS

Marianne Loibl · Gabi van der Straeten

Pauls Kuschelhund Wolle ist ein Geschenk von Papa.

Doch Papa ist nicht mehr da. Nie mehr wird er zusammen mit Paul spielen und lachen, denn Papa hat sich das Leben genommen.

Warum wollte Papa nicht mehr mit Mama und ihm zusammen sein?

Paul sucht Trost bei Papas Stern und das bringt ihn auf eine Idee...