

„Was hilft dir, wenn du traurig bist?“

Liebe Lesenden!

Das berührende Bilderbuch „**Ein Ort für meine Traurigkeit**“ von **Anne Booth** mit wunderbaren Illustrationen von **David Litchfield** – übersetzt aus dem Englischen von Trauerexpertin **Mechthild Schroeter-Rupieper** – bietet Hilfe. „*Sei nicht traurig!*“ Wie oft hat jeder von uns diesen Satz im Leben wohl schon gehört. Und gleichzeitig gewusst, dass diese Worte tröstend gemeint sind. Diese Worte bleiben meist wirkungslos.

Traurigsein gehört zum Leben. Trauer ist nicht immer gleich. Manchmal ist sie riesengroß und füllt den Tag aus. Manchmal ist sie winzig klein, manchmal laut oder leise. Und manchmal weiß man nicht, wohin mit seiner Trauer. Warum die Trauer in sein Leben tritt, beschreibt die Erzählung nicht. Vielmehr wird vom Umgang mit dem Gefühl des Traurigseins selbst erzählt.

Was kann helfen, wenn man traurig ist? Die Idee ist: Gib der Trauer einen Ort. Einen Ort, an dem sie sich zu Hause fühlen kann, einen Ort, an dem sie sein darf, wie sie mag. Groß oder klein, laut oder leise. Der Junge, von dem die Geschichte erzählt, gibt seiner Trauer einen solchen Raum und besucht sie immer wieder. Als die Traurigkeit beim Ich-Erzähler, einzog, fehlten ihm die Farben und das Lächeln im Gesicht. Die Traurigkeit hatte ein blasses Herz, wie auf den detailreichen Illustrationen erkennbar ist. Den Umgang mit seiner Traurigkeit musste der Junge erst lernen.

Inspiziert von der jüdischen Niederländerin **Etty Hillesum** (vgl. Innenseite nebst Zitat), die 1943 im KZ Auschwitz-Birkenau starb, erzählt die berührende Geschichte eines Jungen. Vor ihrem Tod machte Elly Hillesum deutlich, wie wichtig das Zulassen von Trauer ist. Nur auf diese Weise, kann die Trauer nachhaltig verarbeitet werden.

Die wunderbare Botschaft dieser Geschichte: Wer mit der Traurigkeit Freundschaft schließt, kann mit ihr leben. Das Buch nimmt sich der Trauer liebevoll an und ermutigt: Trauer darf sein. Und wer ihr Raum gibt, schafft Ordnung und Sicherheit.

Ein wunderbar tröstliches und hoffnungsvolles Buch, das sich zum Vorlesen oder Selbstlesen eignet. Und dazu, über Trauer oder Traurigkeit zu sprechen. Dieses sagenhafte Bilderbuch fesselt und lässt so schnell niemanden los. Ein Buch über die Bedeutsamkeit der Trauerverarbeitung. Trauer gehört zum Leben dazu. Auch wenn sie noch so tragisch und schwer ist.

In dieser Geschichte wird diese Botschaft anschaulich vermittelt: Wer der Trauer, dem Traurigsein einen Platz in sich gibt, kann mit ihr leben.

Ein wertvolles Bilderbuch, das eine einfühlsame Hilfe zum Thema Tod, Trauer, Depression und Kummer bieten kann und sich auch in der Trauerbegleitung sehr gut eignet.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*

Monika Hesse-Haake  
Krefeld, November 2024

Lesetipp 43\_2024