

Buchbesprechungen

Annika Botved, Verena Gärtner, Melanie Gräßer (2022)
Leben ohne Mama Maus – Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie.
 Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main, 107 S.



Suizidalität ist ein menschliches Phänomen und stellt Familien vor komplexe Herausforderungen. Insbesondere die Fragestellung, wie offen man mit Kindern über die Todesursache Suizid sprechen kann und sollte, ist mit viel Unsicherheit und Sprachlosigkeit verbunden. Das Buch „Leben ohne Mama Maus“ in Gestalt eines Bilderbuches (für Kinder ab vier Jahren) macht durch die ansprechende Farbgestaltung neugierig, mehr über Familie Maus und die Geschichte des Suizids zu erfahren. Bereits bei genauerem Betrachten des Covers sind konträre Empfindungen im inneren Erleben zu erkennen, wodurch sich Mama Maus vom Rest der Familie unterscheidet. Dadurch wird gleich zu Beginn deutlich, dass die Autorinnen viel Wert auf detailgenaue Darstellung legen. Das Kinderfachbuch ist in drei Teile untergliedert, die Inhalte richten sich dadurch sowohl an Kinder als auch Erwachsene.

Im ersten Teil wird die Geschichte von Mama und Papa Maus sowie den drei Mäuse-Kindern erzählt und dargestellt. Die Mitglieder der Mäusefamilie dienen beim Lesen und Betrachten als Identifikationsobjekte. Im Vordergrund steht das depressive Erleben von Mama Maus, das Kindern und Erwachsenen in Form schwarzer Wolken und dadurch in allen Facetten der emotionalen Herausforderung nahegebracht wird. Mit wenig Text und alltagsnahen Bildern wird die innere Not von Mama Maus bei gleichzeitiger Bezugnahme auf das Gesamtsystem Familie und den sorgenvollen Blick aller Beteiligten auf Mama Maus verdeutlicht. Aus fachlicher Sicht werden alle Phasen suizidalen Erlebens beleuchtet und kindgerecht beschrieben und dargestellt. Dabei gelingt es den Autorinnen gleichzeitig, auch Erwachsenen, die bisher wenig über suizidales Erleben wissen, die Dynamik zu vermitteln. Nach dem Tod von Mama Maus finden alle Ebenen und Herausforderungen des Abschiednehmens und der Trauer Berücksichtigung. Dabei wird auch die Thematik der häufig auftretenden Schuldgefühle aufgegriffen. Die Normalisierung unterschiedlicher Trauerreaktionen, die Bedeutung von Ritualen und die Relevanz der Gespräche über Gefühle und das Geschehen sowie Therapieangebote und die Suche nach Erklärungen bieten dabei immer wieder Perspektivwechsel, wodurch den Autorinnen ein Schritt in Richtung Entstigmatisierung

gelingt. Gleichzeitig macht der erste Teil Hoffnung, da abschließend beschrieben wird, dass das Leben ohne Mama Maus sich zwar sehr verändert hat und eine Lücke im System entstanden ist, der offene Umgang dem Leben aber wieder Stabilität vermittelt.

Der zweite Teil bietet „Mäusetipps für starke Kinder“ und nimmt Bezug auf unterschiedliche Trauerphasen und -reaktionen, wodurch gleichzeitig die Entstigmatisierung der Inanspruchnahme therapeutischer Angebote gelingt. Das Download-Material, das sowohl auf der Homepage des Verlags als auch als QR-Code zur Verfügung gestellt wird, ist sehr wertvoll und bietet die Möglichkeit, den Trauerprozess, der in unterschiedlichen Phasen, ohne zeitliche Befristung und nicht linear verläuft, zu begleiten. Es sind Bilder zum Ausmalen sowie kreative Ideen und Gestaltungsmöglichkeiten enthalten, wodurch Erinnerungen an die durch Suizid verstorbene Person lebendig bleiben. Das Download-Material enthält darüber hinaus einen Notfallplan.

Im dritten Teil werden gezielt Eltern und gleichzeitig auch alle anderen erwachsenen Personen angesprochen, die Kinder nach dem Verlust einer nahestehenden Person begleiten. Zu Beginn wird Bezug auf die Bedeutung von psychischen Erkrankungen genommen, wodurch ein wertvoller Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen geleistet wird. Anschließend wird Hintergrundwissen zum Thema Trauer und der Bedeutung realitätsgetreuer Antworten auf Fragen von Kindern im Zusammenhang mit erfolgten Suiziden zur Verfügung gestellt. Um Gespräche mit Kindern und das Finden von Antworten zu erleichtern, werden beispielhaft sowohl häufig gestellte Fragen als auch Antwortmöglichkeiten genannt. Dabei werden die unterschiedlichen Gefühle der Hinterbliebenen und auch das Erleben von Menschen in suizidalen Krisen aufgegriffen, wodurch in der Darstellung eine Legitimation für Vielfältigkeit im Erleben und in der Verarbeitung gelingt. Dies ist insbesondere vor dem Hintergrund von Bedeutung, dass oft Zweifel am eigenen Erleben aufkommen. Die Bedeutung von Ritualen in der Trauerbewältigung wird am Ende ebenso deutlich wie die Bedeutung von Hilfsangeboten, von denen einige genannt werden.

Fazit: Das Buch bringt Leichtigkeit in ein schwieriges Thema und bietet einen stimmigen Einblick in die Komplexität der Thematik. Obwohl es sich nicht primär um ein systemisches Kinderfachbuch handelt, sind aus systemtherapeutischer Sicht bedeutsame Elemente berücksichtigt. Kritisch anzumerken ist die Reduzierung auf die pathologische Sichtweise, dass Suizide in der Regel im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung erfolgen. Suizidalität ist ein menschliches Phänomen und als Symptom eines krisenhaften Erlebens anzusehen, das grundsätzlich jeden Menschen betreffen kann. Die

Reduzierung beinhaltet die Gefahr, dass der Blick und die Aufmerksamkeit nur auf Menschen mit einer entsprechenden Diagnose gerichtet und im Sinne der Prävention nicht alle Menschen erreicht werden. Darüber hinaus besteht die Gefahr der Stigmatisierung. Wünschenswert wäre zudem eine einheitliche Verwendung der neutralen Bezeichnung Suizid, da der Begriff Selbstmord eine Brutalität beinhaltet, die der inneren Not der Betroffenen nicht gerecht wird. Die Frage – inwieweit es sinnvoll gewesen wäre, den ersten Teil des Buches in einem separaten Buch zu veröffentlichen und beide Teile als Gesamtwerk zu vermarkten, damit Kinder sich stärker eingeladen fühlen, das Buch eigenständig immer wieder aus dem Regal zu ziehen – scheint vernachlässigbar. Sowohl aus Sicht der Hinterbliebenen als auch aus fachlicher Sicht ist das Buch ein sehr gelungenes Werk, das Erwachsenen im Hinblick auf die vielfältigen Fragen von Kindern Sicherheit vermittelt und somit hilfreiche Unterstützung bietet, den Suizid zu verarbeiten. „Leben ohne Mama Maus“ ist als ein weiterer Schritt in Richtung Enttabuisierung anzuerkennen und hilft, die Sprachlosigkeit im System zu beenden.

Martina Nassenstein (Köln)