

# Bunte Himmel

Über all das, was ich Opa noch sagen wollte. Und mehr ...  
Kira Littwin



**Format** 15 x 21,2 cm, Softcover  
**Seiten** 160  
**ISBN** 978-3-910552-14-2  
**Preis** 20,00 Euro

*„Du, Opa, wusstest du, dass ich mir vorstelle, dass du den Himmel bunt für mich malst?“*

Die Autorin schreibt in dem Buch an ihren Opa all das, was noch gesagt werden möchte, all das, was immer wieder Raum braucht. Sie nimmt uns mit auf ihrem ganz eigenen Weg, mit Trauer umzugehen. Die Geschichten über ihren Opa werden mit ihren Erfahrungen als Sterbe- und Trauerbegleiterin und auch Trauerrednerin verbunden. Es ist ein Buch über das Leben, die Trauer, über Hoffnung und Liebe und alles, was dazwischenliegt. Ein Buch, das dem Tod den Schrecken nimmt und ihn sanfter werden lässt. Denn sowohl der Tod als auch die Trauer wollen gesehen werden – mit allen Facetten, Farben, Liedern, Düften und Träumen.

Mechthild Schröter-Bugjäger hat in ihrem LAVA Institut für Familientrauerbegleitung eine „Lagerhalle“ in deren Riten Klagen, Bitten, Gebete, Dank und Fragen gestickt werden können. Bei solchen Angeboten ist es selbstverständlich, dass das, was da geschrieben wird, nie von Dritten gelesen wird. Es ist eine Chance, Ungelesenes in andere Hände zu legen, um es nicht wieder mit nach Hause nehmen zu müssen.

Je nachdem, wie die Situation ist, bitte ich in der Trauerbegleitung den Menschen, der vor mir sitzt, einmal „den Platz zu wechseln“: Diese Übung funktioniert in 3 Schritten.

1. Formuliere einen Satz, eine Frage, einen Zweifel, einen Gedankensatz, den du der verstorbenen Person sagen möchtest.
  2. Setze dich auf einen anderen Stuhl, fühle dich in den Menschen hinein, an den dieser Satz gerichtet ist. Was würde dieser Mensch dir antworten? Oder, je nach Situation: Welche Antwort brauchst du für dich? Formuliere diese Erwiderung.
  3. Gehe wieder auf deinen Platz.
- Wie geht es dir jetzt?

Ich möchte an dieser Stelle Mut machen, schon zu Lebzeiten auszusprechen, was ausgesprochen werden will.

Aber auch im Nachhinein gibt es Möglichkeiten, schwierige Familiensituationen aufzuarbeiten. Es gibt viele Kolleginnen und Kollegen, die familientherapeutisch arbeiten und so Hilfestellung geben können.

Opas Liebe war spürbar: Von Anfang an bis zum Schluss. Und manchmal noch darüber hinaus.



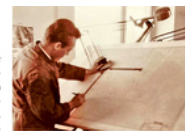
*„Du, Opa,  
was ich Dir  
noch sagen wollte:  
Deine Liebe  
war spürbar.“*

Gleichzeitig brachte er ein handwerkliches Geschick mit, mittels dessen er jeden Zentimeter seines Haares bearbeitete. Er baute nicht nur kleinere Dinge wie Bilderrahmen, sondern traute sich auch an ganz Großen heran. Als Künstler malte er mit seinem ganz besonderen Blick auf die Welt das Leben schöner Maler-Bildhauer in besonderer Perspektive.

Als Musiker verzaperte er mit den Klängen seiner Gitarre. Bei all den vielfältigen Erinnerungen gibt es aber zwei Dinge, die mich sofort an Opa denken lassen. Der Geruch von Holz und der von kalter Asche (ich weiß, wie seltsam das klingt, und es ist auch nicht jede kalte Asche, sondern irgendeiner ganz bestimmte, schwer zu erklären) sind total mit ihm verbunden.

Und das hat einen Grund. Gerüche und Erinnerungen werden im gleichen Teil unseres Gehirns verarbeitet – im limbischen System. Da mein Opa immer irgendwie ein bisschen nach Holz und kalter Asche roch und die Erinnerung an ihn eine durchweg positive ist, schützt mein Gehirn automatisch ein gutes, mit Opa verbundenen Gefühl aus, wenn es diese Gerüche wahrnimmt.

Angehörige, die Angst haben, ihre Liebstens zu vergessen, frage ich auch aus diesem Grund immer, welchen Geruch sie denn mit ihrem Menschen verbinden.



Manchmal ist es so was wie bei mir: Holz oder Motoröl oder Müll. Manchmal ist es ein bestimmtes Aftershave oder Parfüm. Ich gebe dann den Tipp, wenn das Vergessen zu groß wird (wobei ich glaube, dass es kein wirkliches Vergessen ist, sondern vielleicht nur ein anderes Erinnern), mögen sie doch bitte diesen Geruch suchen und sich daran freuen, dass die Erinnerungen wieder lebendiger werden.



*„Du, Opa,  
was ich Dir  
noch sagen wollte:  
Der Geruch von Holz  
und kalter Asche ist  
unwiderprüflich mit Dir  
verbunden.“*

# Leserstimme

„Bunte Himmel“ ist ein Buch, das mich sehr berührt hat und das ich gern auch in abgewandelter Form für meinen Papa geschrieben hätte.

Lydia M. Behnke, Lektorin



## Die Autorin

Kira Littwin ist Familientrauerbegleiterin, Trauerrednerin und Dozentin für Sterbe- und Trauerbegleitung. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, Menschen auf ihrem ganz eigenen Weg durch herausfordernde Situationen zu begleiten und zu unterstützen. Außerdem hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, die Themen Sterben, Tod und Trauer aus der dunklen Ecke herauszuholen und mit mehr Licht und vor allem Farbe zu beleuchten.

Mit Sonne im Herzen, Musik im Ohr, einer Kreativität, die ihr keine Ruhe lässt, und ganz vielen Geschichten, die erzählt werden möchten, findet man sie immer wieder lesend auf dem Balkon oder schreibend am Schreibtisch.

Denn das Schreiben ist schon seit Kindheitstagen ihre Form des Ausdrucks, wenn es um die großen und kleinen Gefühle geht. Und so war es für sie ein ganz natürlicher Prozess, auch über ihre Verlusterfahrungen zu schreiben.



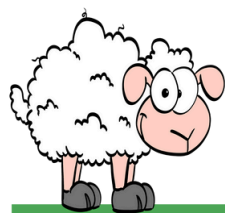
Wir haben Ihr Interesse geweckt?  
Kontaktieren Sie uns für  
Bestellungen, Lesungen,  
Interviews & mehr:  
[info@ovis-verlag.de](mailto:info@ovis-verlag.de)  
[baeuerlein@lernen-leben-lesen.de](mailto:baeuerlein@lernen-leben-lesen.de)



[www.ovis-verlag.de](http://www.ovis-verlag.de)

## Über den Verlag

Der OVIS Verlag ist ein Herzensprojekt für Nici Friederichsen. Als examinierte Krankenschwester ehemals in der Hospizarbeit tätig und Trauerbegleiterin, hat die 51-Jährige langjährige Erfahrung darin, Menschen in Trauerprozessen zu begleiten. In ihrem Engagement für den Bundesverband Trauerbegleitung e.V. und der Hospizarbeit hat Friederichsen andererseits erlebt, dass Sterben und Trauer gesellschaftlich häufig tabuisiert werden. Das war die Initialzündung für die Gründung des noch jungen Verlages. Der OVIS Verlag will Geschichten von Sterben, Tod und Trauer dorthin holen, wo sie hingehören: mitten ins Leben.



**OVIS**  
**VERLAG**

OVIS Verlag | Schwalbennest 5 | 30938 Großburgwedel  
Nicole Friederichsen - Geschäftsführung  
[info@ovis-verlag.de](mailto:info@ovis-verlag.de)  
[www.ovis-verlag.de](http://www.ovis-verlag.de)