

Julia Weißflog  
Steffen Ortmüller  
Daniel Wende

# Opas Stern

Ein Trost- und Erklärbuch  
für Kinder und ihre Eltern



Psychologische Kinderbücher

 hogrefe

**Opas Stern**

### **Weitere Titel der Reihe**

Meister/Hamacher/Weingarten:

Paul und der rote Luftballon – Ein Buch für Kinder, die mutig werden und neue Freunde finden, 2018

Michel/Buschkamp/Drerup/Schramm:

Die kleine Eule Luna und wie sie lernte, mit ihrer Trennungsangst umzugehen, 2018

Schaaf/Andersen/Roth/Salzmann:

In Gedanken ein Fuchs – Ein Buch für sozial ängstliche Kinder, die selber kleine Füchse sind, 2018

Zais/Michalak/Rumpf/Schulte:

Zappel-Zirkus Zacharias – Ein Buch für zappelige Zirkuskinder mit ADHS, ihre Zirkusfamilien, Freunde und Zirkusdompteure, 2018

### **Themen in Vorbereitung**

Arbeitslosigkeit

Paarkonflikte

Psychisch erkrankte Eltern

Scheidung

## **Psychologische Kinderbücher Opas Stern**

Julia Weißflog, Steffen Ortmüller, Daniel Wende

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Hanna Christiansen, Marburg; Prof. Klaus Lomnitzer, Marburg; Prof. Dr. Tina In-Albon, Landau;  
Prof. Dr. Christina Schwenck, Gießen; Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen;  
Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Julia Weißflog  
Steffen Ortmüller  
Daniel Wende

# Opas Stern

Ein Trost- und Erklärbuch  
für Kinder und ihre Eltern

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2018  
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95906-1)  
ISBN 978-3-456-85906-4  
<http://doi.org/10.1024/85906-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

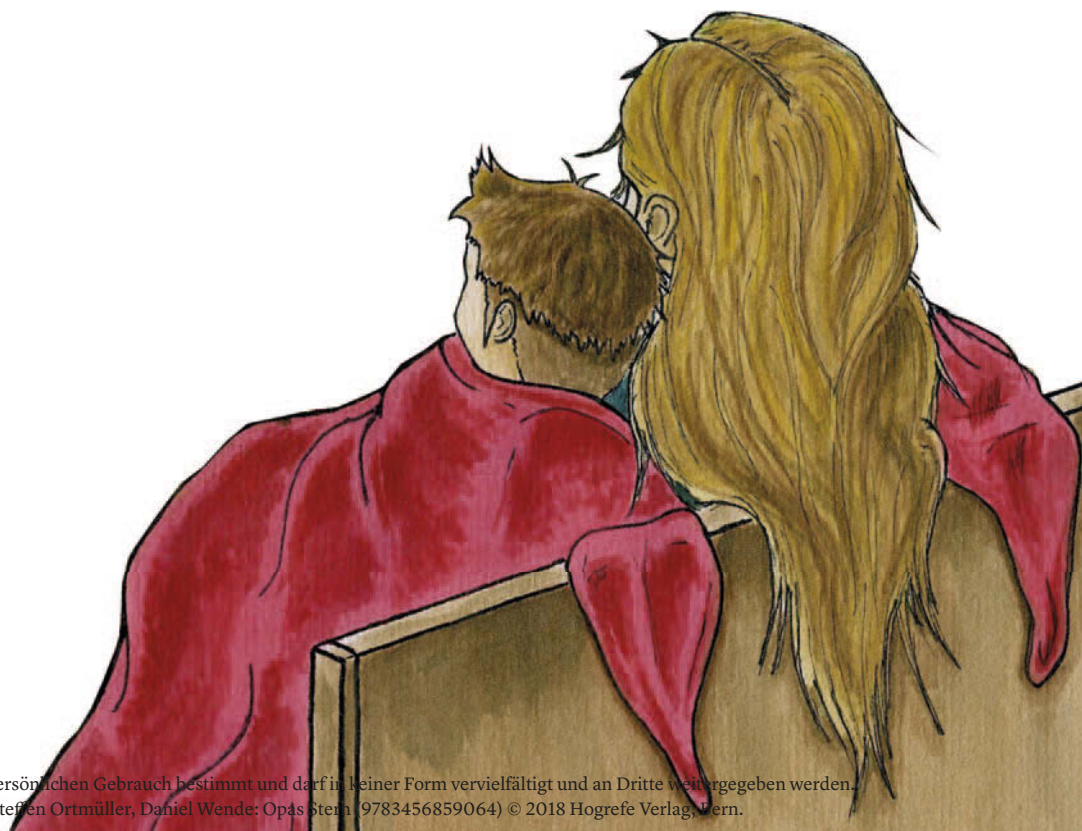
Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

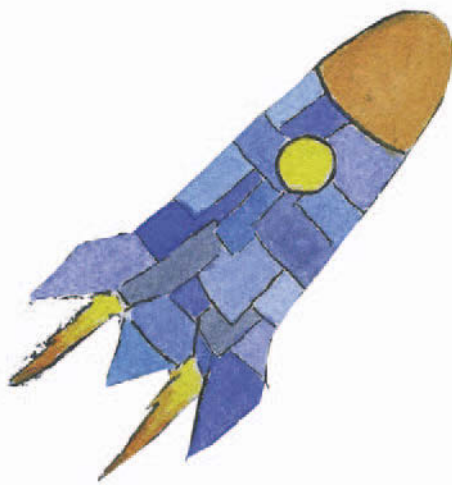
# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeber der Reihe „Psychologische Kinderbücher“	6
Vorwort	8
Vorstellung der Autorin und Illustratorin und der Autoren der Mitmachseiten	11
Opas Stern	13
Mach mit! – Übungen für dich	36
Für alle, die mehr wissen wollen – Informationen für Eltern	38
Adressen und Kontakte	44



## Vorwort der Herausgeber der Reihe „Psychologische Kinderbücher“

Die „Psychologischen Kinderbücher“ entstanden durch einen seltenen Glücksfall im Kontext von zwei Seminarveranstaltungen an der Philipps-Universität Marburg (PUM) im Winter- und Sommersemester 2014/15. In einer Kooperation zwischen dem Institut für Bildende Kunst (Fachbereich Germanistik und Kulturwissenschaften) und dem Fachbereich Psychologie der PUM wurden eine praktische Übung und ein künstlerisches Seminar für illustrierte psychologische Kinderbücher entwickelt. Zu verschiedenen psychologischen Themen des Kindes- und Jugendalters sollen ab dem Sommersemester 2018 weitere Texte und Illustrationen von den Studierenden der Fachbereiche disziplinübergreifend erstellt werden. An dem Pilotprojekt haben



bereits fünf Studierende der Bildenden Kunst und insgesamt zwölf Studierende der Psychologie teilgenommen. Die Studierenden der Bildenden Kunst hatten Entwürfe zu Kinderbüchern erstellt, die verschiedene psychologische Themen behandeln und nun als erste Bücher dieser Reihe vorliegen: „Opas Stern“ erzählt den Verlust einer nahestehenden Person; der „Zappel-Zirkus Zacharias“ beschreibt ADHS; „Die kleine Eule Luna“ hat Trennungsangst zum Inhalt; „Paul und der rote

Luftballon“ und „In Gedanken ein Fuchs“ thematisieren soziale Ängste. Diese Entwürfe wurden von den Studierenden der Psychologie auf der Textebene bearbeitet und ergänzt, sodass psychoedukative Bilderbücher zu psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter entstanden sind, welche den neusten Wissensstand zu den jeweiligen Störungen repräsentieren. Die PUM würdigte dieses Projekt im November 2017 mit einem Preis für besonders innovative Lehre. Dieser Preis sowie die Unterstützung durch den Hogrefe-Verlag ermöglichen es, ab dem Sommersemester 2018 renommierte Illustrator\*innen zu dem Projekt hinzuzuziehen, die die Studierendengruppen bei der künstlerischen Gestaltung beraten. Für die weiteren Bücher wird dies zunächst Leonore Poth aus Frankfurt am Main sein. Die inhaltliche Anleitung zu den psychologischen Themen erfolgt durch Prof. Dr. Hanna Christiansen, unterstützt durch ein Herausgeberteam aus Experten der Klinischen Kinder- und Jugendpsychologie: Prof. Dr. Christina Schwenck (Universität Gießen), Prof. Dr. Tina In-Albon (Universität Koblenz-Landau) und Prof. Dr. Guy Bodenmann (Universität Zürich).



Die künstlerische Anleitung erfolgte beim vorliegenden Pilotprojekt durch den damaligen Vertretungsprofessor Tillmann Damrau (heute Professor an der TU Dortmund) und die künstlerische Mitarbeiterin Sabine Funk (heute ebenso an der TU Dortmund). Ihnen sei hiermit herzlich für ihre Pionierarbeit gedankt. Seit 2017 verantwortet Prof. Klaus Lomnitzer (ebenfalls Mitherausgeber der Buchreihe) die künstlerische Zusammenarbeit in dem Projekt, das über die Vergabe von Lehraufträgen an kompetente Illustrator\*innen und Künstler\*innen spezifische künstlerische Akzente ermöglicht.

Wir freuen uns besonders, dass aus dem universitären Seminaralltag und dem akademischen „Elfenbeinturm“ eine so gelungene Buchreihe für kleine Leser\*innen und hilfreiche Publikationen für Therapeut\*innen und Eltern hervorgehen, und wünschen dieser Reihe viele begeisterte Leser\*innen und Nutzer\*innen.

Prof. Dr. Hanna Christiansen und Prof. Klaus Lomnitzer (Marburg), Prof. Dr. Tina In-Albon (Landau), Prof. Dr. Christina Schwenck (Gießen), Prof. Dr. Guy Bodenmann (Zürich)

Im Juni 2018



## Vorwort

„Opas Stern“ ist die Geschichte von Jon und seinem Opa, der vor Kurzem gestorben ist. Mit dem Tod eines geliebten Menschen umzugehen, ist sehr schwer, besonders dann, wenn es das erste Mal passiert. Die verzweifelten Gefühle sind ganz neu und mächtig, aber genau so, wie Jon traurig und gleichzeitig sehr stark ist, werden auch andere Kinder kraftvoll zu Helden werden können. Dieses Buch wird eine Hilfe für jüngere und ältere Menschen sein, denen Ähnliches passiert ist.



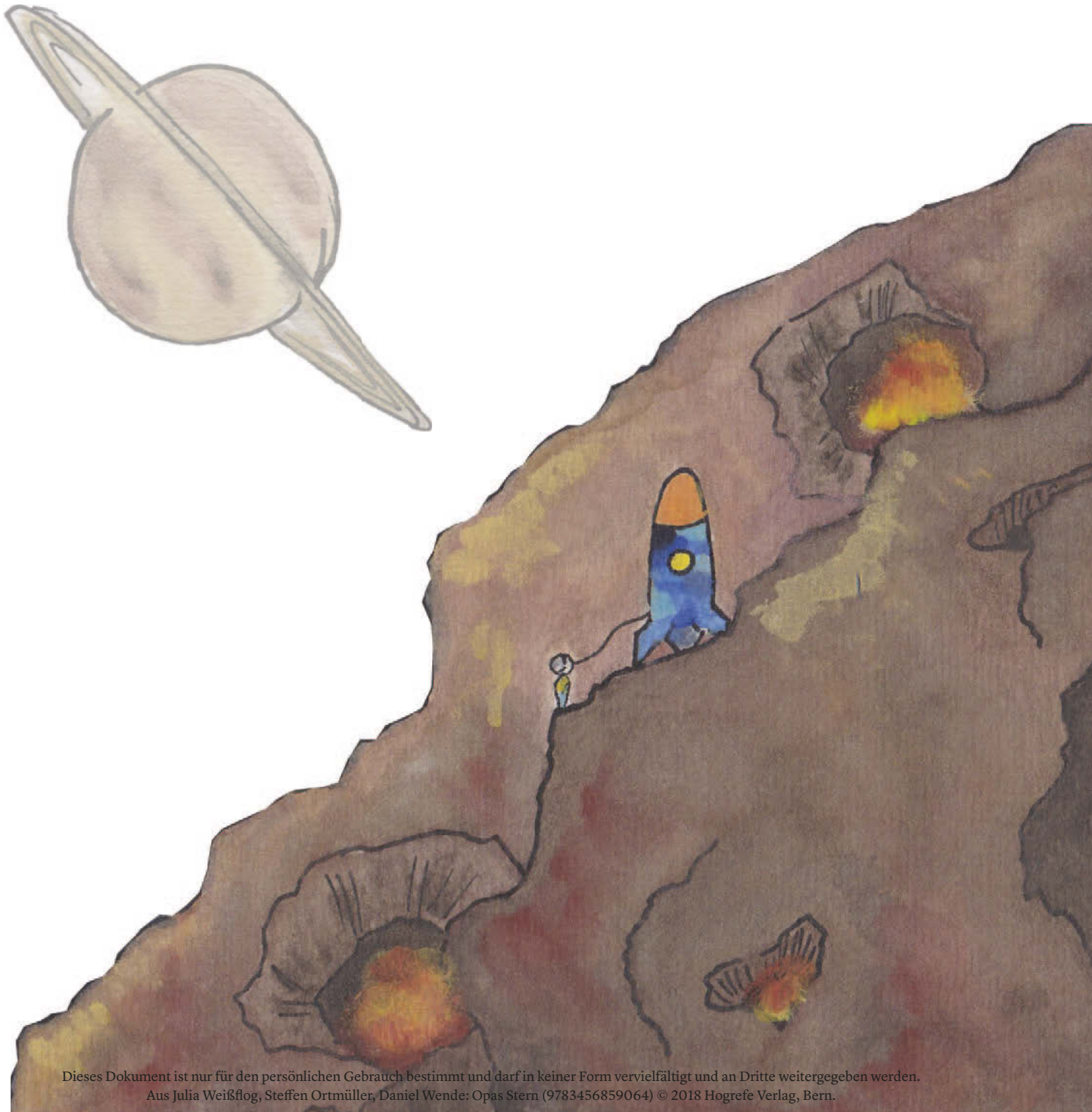
Foto: U. Sumeey

Jeder Mensch wird meist schon früh mit dem unausweichlichen Verlust eines Verwandten konfrontiert. Wir alle erinnern uns ein Leben lang an die erste Begegnung mit dessen Ende. Oft ist es ein naher Verwandter, und nicht selten sind es Großvater oder Großmutter, mit deren Tod ein manchmal traumatisches, mindestens aber ein irritierendes und existentielles Erlebnis in die eigene, noch junge Biografie geschrieben wird. Sind wir noch ganz jung, können wir die finale körperliche Abwesenheit eines nahen Menschen noch viel weniger begreifen. Die eigenen Verhaltensweisen sind genauso neu wie die der Eltern und älteren Verwandten, die ebenfalls trotz ihres Erfahrungsvorsprungs aus ihren Alltagsroutinen gerissen werden.

Jon, der Held der Geschichte „Opas Stern“, hat das Glück, während seines jungen Lebens mit einem liebenden Opa aufzuwachsen. Umso dramatischer erlebt er das Fehlen dieser wichtigen Bezugsperson. Die Lücke, die durch die gerissene Verbindung zu seinem Opa entstanden ist, wäre in anderen Geschichten die gekappte Beziehung zu Oma, Tante, Onkel, zu einem Elternteil oder zu Schwester oder Bruder. Die Geschichte steht beispielhaft für den Verlust geliebter Menschen und den Umgang damit. Kinder, die einen ähnlichen Verlust erlitten haben, werden mit der nötigen Zeit, der fürsorglichen Hilfe, aber vor allem auch der eigenen Stärke lernen, ihren Schmerz zu verkraften. Jon beginnt dies mit seiner fantasievollen Trauerarbeit zu tun.

Julia Weißflog ist nicht nur eine poetische Geschichte, sondern auch eine künstlerisch überzeugende Umsetzung gelungen. In der Offenheit ihrer einfühlsamen (Bild-)Sprache können sich die Leser\*innen mit Jon identifizieren und auch die eigene Situation reflektieren. Steffen Ortmüller und Daniel Wende haben mit der Erarbeitung eines psychologisch fundierten Ratgebers für Eltern und mit praktischen und kindgerechten Arbeitsblättern dafür gesorgt, dass das Buch wunderbar hilfreich bei der Überwindung der Trauer sein wird.

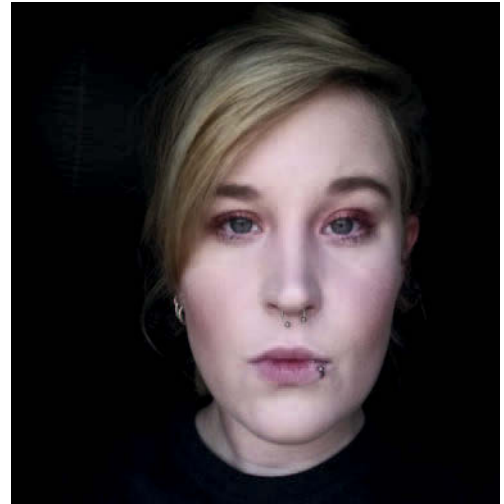
Klaus Lomnitzer, Professor für Grafik und Malerei am Institut für Bildende Kunst der Philipps-Universität Marburg, Juni 2018





## Vorstellung der Autorin und Illustratorin und der Autoren der Mitmachseiten

Julia Weißflog wurde im Mai 1993 geboren und lebte zusammen mit ihren Eltern, ihrem Bruder und ihren Großeltern in einem wirklich großen Haus. Sie hatte leider keinen Berg mit einem Baum, aber ihr Opa mag ebenfalls die Raumfahrt. Schon immer hat sie Geschichten geschrieben und leidenschaftlich gerne gemalt und gezeichnet. Mithilfe von viel Kaffee, geduldigen Ohren und lieben Co-Autoren hat sie sich mit „Opas Stern“ einen Traum erfüllt.



Steffen Ortmüller erblickte 1986 in Marburg das Licht der Welt. In seiner Freizeit liest er gerne Bücher, da man mithilfe der interessanten Geschichten viele schöne Welten bereisen kann. Außerdem ist er ein richtiger Naturbursche und lauscht gerne bei einem Waldspaziergang dem Vogelgezwitscher.



Daniel Wende wurde 1987 in Bielefeld geboren. Er liebt es, unter freiem Himmel unterwegs zu sein. Weil ihn noch keine selbst gebaute Rakete ins All geflogen hat, bastelt er noch immer an vielen Projekten aus Holz. Verblüfft ist er immer wieder darüber, wie erfrischend anders Kinder die Welt sehen und erforschen.

In ihrem Studium haben Steffen und Daniel bereits viel über das Erleben, Denken und Empfinden von Kindern gelernt. Auf Basis dieses Wissens sowie ihrer eigenen Erfahrungen im Umgang mit Verlusten wünschen sie sich mit diesem Buch hilfreich zum Nachdenken anregen zu können.



„Mein Stern wird immer für dich leuchten.“



Mama weckte Jon mitten in der Nacht.  
„Opa ist heute Nacht gestorben“, sagte sie,  
„Opa kommt nicht mehr wieder, mein Kleiner.“  
Dabei hatte sie Tränen in den Augen.  
„Aber wohin ist er denn gegangen?“, fragte Jon.  
Er verstand nicht, warum Opa nicht wieder kommen wollte,  
egal, wohin er gegangen war.