

Witt-Loers
**Kreative Trauerarbeit mit
Kindern und Jugendlichen**
75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus Witt-Loers, Kreative Trauerarbeit mit Kindern und
Jugendlichen, ISBN 4019172101251 © 2023 Programm PVU Psychologie
Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101251](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101251)

Witt-Loers

Kreative Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen

75 Therapiekarten



Inhalt

1 Einführung	4
2 Trauerbearbeitung im beratenden und therapeutischen Kontext	5
3 Inhaltliche Struktur der Karten	10
4 Die praktische Arbeit mit den Karten	11
5 Die 9 Kartenmodule und ihre Bedeutung in der Trauerarbeit	13
6 Die 75 Therapiekarten im Überblick	18
7 Stichwortverzeichnis	24
8 Literatur und Bildnachweis	25

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101251

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Victoria Larson

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

1 Einführung

*»Es sind die Klienten selbst, die mich mutig gemacht haben zu improvisieren, neue Methoden zu entwickeln und bekannte mit ihnen weiterzuentwickeln!«
Stephanie Witt-Loers*

Warum dieses Kartenset?

Kreative Methoden sind ein wesentlicher Teil der Arbeit mit trauernden Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. In unterschiedlichster Form werden sie in der pädagogisch-therapeutischen Arbeit in der Einzel- und Gruppentherapie eingesetzt. Alle auf den Karten aufgeführten Methoden sind leicht durchzuführende und lang erprobte Ideen und Tools, die ich im Kontext meiner Arbeit mit Trauernden über viele Jahre entwickelt habe. Einige Ideen wurden zudem inspiriert und weiterentwickelt aus verschiedenen Richtungen der Trauerarbeit, Therapie, Beratung und des Coachings, von bewährten Techniken und Interventionen, grundlegenden Erkenntnissen vieler Fachleute, Ehrenamtler sowie den trauernden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen selbst. Im Rahmen meiner Seminare und Fortbildungstätigkeiten für Trauerbegleiter, Therapeuten und Pädagogen ist mir immer wieder der Wunsch der Teilnehmer/-innen nach einem grundlegenden Nachschlagewerk zu »kreativen Methoden« in der Trauerarbeit begegnet. Das Kartenset mit Anleitungen und Anwendungsmöglichkeiten mit wissenschaftlichem Bezug zu den Traueraufgaben (W. Worden / DPM Modell) soll diese Lücke füllen. Es soll als praxisorientierte Grundlage für kreative Methoden die Vorbereitung des Settings sowie die inhaltliche Arbeit in Bezug auf die Bearbeitung der einzelnen »Traueraufgaben« erleichtern und neue Impulse zur Bearbeitung der Themen der Trauer geben. Kreative Methoden können so bezüglich ihres Einsatzes zudem leichter kritisch geprüft, individuell angepasst und somit zielorientiert zum Wohle des Klienten / der Patientin eingebunden werden. Zudem sind die angebotenen Methoden kultur- und religionsoffen gestaltet und decken somit ein breites Klienten- / Patientenspektrum ab.

Warum der Einsatz kreativer Techniken in der Trauerbearbeitung?

Kinder und Jugendliche, die den Tod in ihrem nahen Umfeld erleben, brauchen Wege, um ihre meist multiplen Verluste im Sinne der Traueraufgaben unter Berücksichtigung ihrer individuellen Fähigkeiten und ihrer Entwicklung bearbeiten zu können. Sie brauchen sensible, individuelle Unterstützung, die viele Aspekte einbezieht, gerade weil Trauerprozesse komplex und kompliziert sein können. Wesentlich ist die Prävention psychischer Erkrankungen sowie der Erhalt oder das Wiedererlangen von physischer und psychischer Gesundheit. Im Fokus der Begleitung und Therapie sollten darum Psychohygiene, Stabilisierung, Stärkung von inneren und äußeren Ressourcen, Entwicklung von Copingstrategien sowie vor allem die Bearbeitung der Aufgaben des Trauerprozesses stehen.

Kreative Methoden ermöglichen die Bearbeitung dieser komplexen Aufgaben nach einem Verlust und den nonverbalen Ausdruck innerpsychischer Vorgänge. Sie können den Lernprozess, schwere Themen zu verbalisieren und innerhalb des einzubeziehenden Familiensystems zu kommunizieren, fördern. Kreative Methoden werden in der therapeutischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen sowie in Gruppensettings (auch Kinder-, Jugendtrauergruppen, Schulen ...) hinsichtlich der Expression, der Biografie- und Anpassungsarbeit, der Wissensvermittlung, des Aufbaus einer offenen Kommunikation sowie der Bearbeitung der Traueraufgaben und auch in komplizierten und pathologischen Trauerprozessen eingesetzt.

Kreative Methoden in der Trauerbearbeitung können Entwicklungsprozesse in der Trauer unterstützen und helfen, sich in einer von Unsicherheit bestimmten Zeit als selbstwirksam zu erleben, sich auszuprobieren, an eine neue Lebenssituation anzupassen und eigene Wege zu entdecken. Voraussetzung ist, dass die methodischen Ansätze der Begleitung zum Klienten / Patienten passen und seinen individuellen Bedürfnissen und Zielen dienen. Trauerbegleitung und Therapie sollte ein individueller Raum bleiben, der die Möglichkeit bietet, sich mit dem Erlebten auf unterschiedliche Wei-

se auseinanderzusetzen und die Klientin/Patientin dabei unterstützt, persönliche Ideen und Wege im Umgang mit dem Verlust sowie der veränderten Zukunft zu finden. Gerade um Individualität zu ermöglichen, ist eine Fülle an abwandelbaren, flexiblen und für neue Kreationen offene Methodenvielfalt wesentlich.



2 Trauerbearbeitung im beratenden und therapeutischen Kontext

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Entstehung der Karten basiert auf Erkenntnissen der aktuellen Trauerforschung, wie z.B. auf Aspekten des Dualen Prozessmodells (DPM) von Stroebe et al. (2001), dem Traueraufgabenmodell von J.W. Worden (2018) sowie auf der Entwicklungspsychologie und der Psychotherapie. Mit den kreativen Methoden können in der Trauerbearbeitung und Therapie die von Worden definierten und von anderen Trauerforschern (Witt-Loers, 2017) ergänzten »Traueraufgaben« (überleben, den Verlust als Realität begreifen und akzeptieren, Gefühle und Gedanken der Trauer ausdrücken, Ressourcen aufdecken und aktivieren, sich an die neue Lebenswelt ohne den Verstorbenen anpassen, Beziehung zu dem Verstorbenen neu gestalten, ihm einen neuen tröstlichen Platz geben, Lebenswillen fördern, Lebenssinn prüfen, Werte prüfen und neu ordnen) aufgegriffen, individuell gefördert und bearbeitet werden. Einbezogen werden sollten darüber hinaus die Einflussfaktoren (Mediatoren) auf Trauerprozesse sowie die Bewältigungsstrategien und Bindungsstile des Klienten. Die Module der Karten sind so ausgelegt, dass sich auch die drei Dimensionen des Todesverständnisses von Kindern (Wittkowski, 1990) mit den vielfältigen Möglichkeiten der kreativen Arbeit vermitteln lassen:

Irreversibilität – der Tod ist nicht rückgängig zu machen.

Kausalität – der Tod hat eine sachliche Ursache.

Universalität – alle Lebewesen müssen sterben.

Wer kann mit den Karten zu kreativen Techniken arbeiten?

- Die Karten sind für den Einsatz in der psychotherapeutischen Praxis, der Trauerbegleitung, der Beratungs-, Sozial-, Bildungs- und Coachingarbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien gedacht.

- ▶ Sie eignen sich für alle Bereiche der professionellen ambulanten Therapie und Beratung sowie in stationären Einrichtungen (auch in der Arbeit mit Menschen mit Einschränkungen) und in Hospizen.
- ▶ Die Karten können im Einzel-, Gruppen- und in einem familientherapeutischen Setting eingesetzt werden.
- ▶ Darüber hinaus können Kitas, Schulen, Eltern sowie Bezugspersonen die Angebote der Karten präventiv, in akuten Situationen oder zur Nachbearbeitung von Verlusten nutzen. Sie können zudem in der Fort- oder Weiterbildung zum Einsatz kommen.

Ziele und Einsatzmöglichkeiten der Karten

Mit den Karten »Kreative Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen« wird der Fokus auf vielfältige Möglichkeiten gerichtet, die die Bearbeitung der Traueraufgaben im Trauerprozess individuell und ressourcenorientiert anregen und unterstützen. Das kreative Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen ist zudem ein geeignetes Therapietool, um auf leichte Art eine vertrauensvolle Beziehung zum Klienten/Patienten aufzubauen und in den therapeutischen Prozess zu gelangen. Die aktive Trauerarbeit der Klientin/Patientin im Sinne der Traueraufgaben ermöglicht es, Prozesse selbstwirksam zu gestalten und somit zugleich Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken und zu fördern. So kann z.B. Reaktionen auf den Verlust wie Ohnmacht und Hilflosigkeit begegnet und Handlungsfähigkeit erhalten oder wiedererlangt werden. Im kreativen Tun sollen der nonverbale und der verbale Ausdruck, die Exploration und Reflexion des Erlebten sowie Anpassungsprozesse auf den unterschiedlichsten Ebenen auf spielerische und leichte Weise angeregt werden. Zugleich lassen sich schwere Erlebnisse und Fragen während des kreativen Gestaltens leichter kommunizieren.

Strategien der Selbstfürsorge können in und über die kreative Arbeit entdeckt und weiterentwickelt werden. Während des kreativen Gestaltens lässt sich grundlegendes Sachwissen zum Themenkomplex vermitteln (z. B. Aufklärung zu Trauerreaktionen, um Selbstverständnis und Selbstvertrauen zu stärken). Zugleich eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten zur Bearbeitung der Verlust Erfahrungen.

Einige kreative Ansätze sind zudem dazu geeignet, Klienten/Patienten und Bezugssysteme auf einen bevorstehenden Tod, den Abschied vom Verstorbenen oder die Trauerfeier selbstwirksam vorzubereiten und ihnen so eine tröstliche Erfahrung zu ermöglichen. Zugleich eröffnen die vorgestellten Methoden Wege zur individuellen Bearbeitung der Trauerthemen, die Raum lassen für die Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien.

Kreativität im Sinne der Traueraufgaben. Die aktive Auseinandersetzung mit den Themen der Trauer stärkt die Selbstwahrnehmung und Reflexion und bringt zugleich Anpassungs- und Neuorientierungsprozesse in Gang. Wertvoll ist in diesem Zusammenhang das Sichtbarmachen vorhandener Ressourcen sowie die Suche nach neuen Kraftquellen und deren Aktivierung, um Entwicklungsprozesse sowie individuelle Trauerarbeit zu ermöglichen. Während der kreativen Arbeit kann die Kommunikation zu den vorbereiteten Impulsfragen Orientierung z. B. dazu geben, wie die Todesnachricht oder die Todesumstände erlebt wurden, wie die eigene neue Rolle in der Familie oder anderen Bezugssystemen wahrgenommen und die Beziehung zum Verstorbenen empfunden wird und welche Ressourcen vorhanden sind oder aktiviert werden können. Solche Informationen ermöglichen eine gezielte und individuelle Unterstützung des Trauerprozesses. Die durch den Verlust entstandenen internen und externen Veränderungen können in den Blick genommen und reflektiert werden. Es können neue, tröstliche Sichtweisen gefunden und ein heilsames Integrieren des Erlebten gefördert werden. Befassen sich Familien nach dem Tod eines Familienmitglieds gemeinschaftlich mit den Möglichkeiten der aktiven Trauer- und Ressourcenarbeit, kann das Verständnis im System füreinander gefördert und eine positive Verbundenheit erreicht bzw. gestärkt werden.

Individuelle Ressourcen zur langfristigen Trauerbearbeitung. Erschwerte, komplizierte oder pathologische Trauerprozesse können im Rahmen der kreativen Arbeit aufgedeckt und hilfreich unterstützt werden. Die therapeutische Arbeit mit kreativen Methoden sollte sich an den individuellen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Anliegen des einzelnen Klienten orientie-

3 Inhaltliche Struktur der Karten

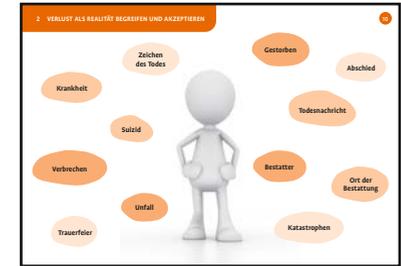
Module

Die Struktur der ersten acht Kartenmodule richtet sich nach den »erweiterten Themen der Trauer«. Jedem Modul sind verschiedene kreative Methoden zugeordnet, die zur Bearbeitung des Themas so oder je nach Bedarf in abgewandelter Form eingesetzt werden können. Das neunte Modul zu »besonderen Tagen und Zeiten in der Trauer« vervollständigt das Kartenset:

- ▶ **Modul 1: Überleben, Existenz sichern, funktionieren**
- ▶ **Modul 2: Verlust als Realität begreifen und akzeptieren**
- ▶ **Modul 3: Gefühle und Gedanken identifizieren und ausdrücken**
- ▶ **Modul 4: Ressourcenarbeit und Trost**
- ▶ **Modul 5: Sich an die neue Lebenssituation anpassen**
- ▶ **Modul 6: Biografiearbeit**
- ▶ **Modul 7: Beziehung zum Verstorbenen neu gestalten**
- ▶ **Modul 8: Lebenswillen fördern, Lebenssinn und Werte prüfen und neu ordnen**
- ▶ **Modul 9: Besondere Tage und Zeiten**

Führungskarten

Jedes der neun Module startet mit einer »Führungskarte«. Auf der Führungskarte mit Wiedererkennungswert für den Beginn eines jeden Moduls ist auf der Vorderseite in Stichworten das jeweilige Thema der Trauer angegeben. Die Rückseite der Karte beinhaltet allgemeine Impuls- und Reflexionsfragen zum Modul. Diese Fragen können als Anregung bei allen Karten des entsprechenden Moduls genutzt und als Gedankenstütze neben die zu bearbeitende Kreativkarte gelegt werden.



Kreativkarten

Zu jedem Thema der Trauer werden unterschiedliche Karten mit kreativen Techniken angeboten. Auf der Vorderseite jeder Kreativkarte findet sich ein Foto (oder auch mehrere Fotos) zu den auf den Rückseiten beschriebenen Techniken. Auf der Rückseite der Karte sind die benötigten Materialien aufgeführt, und es wird die Durchführung der kreativen Techniken erklärt. Zudem finden sich auf einigen Karten kurze Hinweise zu passenden Spielen, Apps und Filmangeboten oder auch Projektvorschläge (Friedhofsworkshop, Besuch beim Bestatter, Steinmetz, Graffiti-Projekt oder anderes, die alle aus der praktischen Erfahrung stammen).

Erinnerungsschmuck herstellen II

Schmuck aus Unterlegscheiben 52

MATERIAL: 40-60 cm lange Wachschnur (ohne keine Lederbänder, wegen mögl. Allergien), ggf. Verahaken, Schere, ggf. Glasperlen zur Verzierung, Unterlegscheibe 4,3 cm, 3,5 oder 4 cm, Papier mit Mattem (Steinpark) oder ein handliches, farblich schwebendes, Format einer Filzplatte, Schere, je nach Alter Cuttermesser und feine Unterlage zum Schneiden

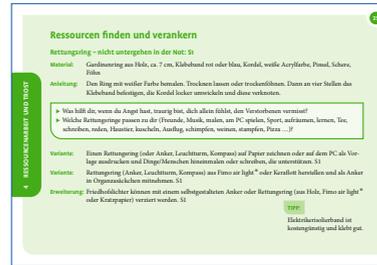
Anleitung: Unterlegscheibe auf die Rückseite des Papiers legen und abschneiden, die Mitte nicht versparen. Dreht mit dem Cutter schneiden oder den Kern mit der Schere ausschneiden. Das Papier (Verahaken) auf die Unterlegscheibe kleben (dabei trocken lassen) und mit Lack besprühen. Trocknen lassen (je nach Lack 3 bis 6 h) und dübeln. Wie möglich, kann auf die getrocknete Papier noch etwas schreiben (Namen des Verstorbenen, Geburts-/Sterbedatum, ...). Die Schärfe kann je nach Wunsch stärker geglättet werden oder so, dass die Schrift zum Körper zeigt und für andere unlesbar bleibt. In diesem Fall sollten beide Seiten der Unterlegscheibe mit Papier beklebt und lackiert werden.

TIPP: Auf die Unterlegscheiben können mittels von Stempeln (Goldschmelze) per Hand auch Namen, Daten oder Symbole eingestempelt werden. Erdbeergemälde ist es, wie gut möglich, kann eine Goldschmelze an einem Workshop einbinden.



Impulsfragen

Darüber hinaus beinhalten viele Karten mit ihren spezifischen Kreativangeboten zusätzlich darauf abgestimmte Impulsfragen. Sie erleichtern die inhaltliche Arbeit sowie die zielgerichtete Kommunikation zu den Themen der Trauer während des kreativen Gestaltens.



Themen, Karteninhalte und Anwendungsmöglichkeiten finden

Jedes Trauerthema ist durch ein Modul mit einer zugehörigen Farbe gekennzeichnet. Unter Punkt 6 »Die 75 Karten im Überblick« finden Sie eine Übersicht über alle Module mit den entsprechenden Kartennummern und den darauf angegebenen kreativen Methoden. Zudem finden Sie hinten auf Seite 24 eine Liste mit Themenbereichen (Kerzen gestalten, Trauerschmuck uvm.).

Wichtige Hinweise:

Bitte achten Sie auf Anzeichen von Suizidalität. Ziehen Sie in diesem Fall fachliche Hilfen hinzu, Kinder- und Jugendpsychiater oder eine kinder- und jugendpsychiatrische Notfallklinik. Bitte beachten Sie, dass eigene Erfahrungen zu Verlust- und Trauererleben unbedingt reflektiert werden sollten, um hilfreich unterstützen zu können. Beachten Sie bitte auch, dass Sie als Berater und Therapeutin zu den letzten Lebens- und Sterbensfragen nicht alles wissen können und dass z. B. Jenseitsvorstellungen auf einer persönlichen Glaubensauffassung basieren.

4 Die praktische Arbeit mit den Karten

Die Karten können je nach Fähigkeiten und Möglichkeiten im Alter zwischen 6 und 99 Jahren zur Bearbeitung von Trauerprozessen nach dem Tod eines Menschen eingesetzt werden. Zudem können die kreativen Angebote und Impulsfragen auch bei Trennungen oder – entsprechend angepasst – anderen Verlusten genutzt werden.

Reihenfolge

Die Reihenfolge der Module und kreativen Angebote ist nicht chronologisch zu sehen. Ebenso wenig sind die Karten wie die »Themen der Trauer« nacheinander abzuarbeiten. Sie sind miteinander verwoben, lassen sich nicht immer genau abgrenzen, und es kommt zu Überschneidungen. Wenn bereits an einem Thema gearbeitet wurde, bedeutet dies zudem nicht, dass es zwangsläufig abgeschlossen ist. Gerade Kinder und Jugendliche müssen den Verlust mit fortschreitender Entwicklung und zunehmender Erfahrung fortwährend neu in ihre aktuelle Biografie integrieren und die Themen der Trauer somit immer wieder neu bearbeiten. Oftmals werden mehrere Themen der Trauer gleichzeitig bearbeitet. Die Themen der Trauer sind das »Geländer« in sehr individuellen Bearbeitungsprozessen der Trauer. Das eigene Ziel der Begleitung/Therapie, die Mediatoren sowie mögliche »Stolpersteine« sind Wegweiser für die Wahl der kreativen Methode und obliegen der Verantwortung des Begleiters/der Therapeutin.

Schwierigkeitsgrade

Nach dem Titel eines kreativen Angebots ist der jeweilige Schwierigkeitsgrad angegeben, der sich auf die Schwierigkeit, den benötigten Zeiteinsatz und den mit der Methode verbundenen Aufwand bezieht. Es werden drei Grade unterschieden, die eine Einordnung und die Umsetzung der Angebote erleichtern sollen.

- ▶ S1 steht für leicht,
- ▶ S2 für mittelschwer und
- ▶ S3 für schwerer / aufwendiger.

1 ÜBERLEBEN, EXISTENZ SICHERN, FUNKTIONIEREN



Impulsfragen und »Überlebenstipps«

- ▶ Was tut deinem Körper gut, was nicht?
- ▶ Was ist dein Lieblingsessen/Liebungsgetränk?
- ▶ Was kannst du tun, um gesund zu bleiben?
- ▶ Was würde dir im Moment Freude machen?
- ▶ Wer soll, wer darf dich in den Arm nehmen? Wer nicht?
- ▶ Wer sorgt für dich? Wie sorgst du für dich?
- ▶ Kannst/möchtest du dort wohnen bleiben, wo du bisher gewohnt hast?
- ▶ Um wen machst du dir Sorgen? Was macht dir Sorgen?
- ▶ Wie kann dein/euer Leben weitergehen?
- ▶ Wer finanziert euer Leben?
- ▶ Hast du Angst, dass noch jemand sterben könnte (oder du selbst)?
- ▶ Wenn ja, wer sorgt für dich, wenn ... auch stirbt?
- ▶ Was macht dich stark? Was gibt dir Mut?
- ▶ Wo fühlst du dich sicher? Was gibt dir Sicherheit?
- ▶ Wer ist an deiner Seite? Wen möchtest du treffen? Wen nicht?
- ▶ Wem kannst du deine Fragen stellen?
- ▶ Wann nach dem Tod bist du wieder in die Schule (Ausbildung, Studium ...) gegangen? Wer hat das entschieden?
- ▶ Wer soll wissen, dass jemand bei dir gestorben ist? Wer nicht? Warum?
- ▶ Was hat dir bisher in schwierigen Situationen geholfen?

TIPPS:

- ▶ **Malen:** Speisekarte für Körper und Seele
- ▶ **Malen:** Körpermitze und darin einzeichnen: Wo bin ich verletzlich, wo stark?
- ▶ **Collage:** »Ich erlaube mir, gut für mich zu sorgen!« gemalt, geschrieben
- ▶ **Imagination:** visualisieren, malen: sicherer Ort, Krafttier, Ruheort
- ▶ **Lieblingsessen:** kochen, sich bekochen lassen



Berührung, Beruhigung, Gedankenstopp

Beruhigungs- und Trostsalbe herstellen: S1

Material/Zutaten: Fettcreme ohne Duft, kl. Löffel, ätherische Öle zur Auswahl. Zur Beruhigung z.B.: Lavendel, Melisse, Rosmarin, Thymian. Ausgleichend, harmonisierend z.B.: Rose, Vanille, Sandelholz, Mandarine, Grapefruit, Orange, Neroli (hochwertige Öle verwenden), Glitzerkleber, Schmucksteine, Gefäß zum Mischen, kl. Löffel, kl. Cremetöpfchen

Anleitung: Zuerst den Deckel der Cremedose mit vorhandenem Material verzieren. Persönlichen Duft oder Duftmischung wählen, einige Tropfen mit der Creme im Gefäß mischen und in die Cremedose füllen. Über Körperstellen informieren, an denen die Salbe gut wirken kann (Pulsgegend, Handrücken, hinter den Ohrläppchen, Schläfen, Brustbereich).

- ▶ Wann und wie kannst du zur Ruhe finden?
- ▶ Was machst du, wenn du aufgeregt bist?
- ▶ Wie kannst du dich ablenken, wenn Gefühle dir zu viel werden?
- ▶ Wann fällt es dir schwer (leicht), dich zu konzentrieren?
- ▶ Wann brauchst du eine Creme zur Beruhigung oder zum Trost?
- ▶ Wann/Wie möchtest du von anderen getröstet werden?

TIPPS: S1

- ▶ **Ablenkung:** saure Drops, kaltes Wasser über Puls laufen lassen, Liegestütze machen, singen, rechnen
- ▶ **Kraftstein** (ca. 4 cm) mit Eddingstiften bemalen/beschriften: bei Anspannung drücken, zur Aufbewahrung eine Schmuckdose aus einer Streichholzsachtel gestalten
- ▶ **Massage für zu Hause** mit Ölen: z. B. Lavendel, Melisse



Trauerschmuck für draußen

Trauer- und Erinnerungsorte können das Grab, der Sterbeort, zu Hause, im Garten, ein Urlaubsort, eine Parkbank oder ganz woanders sein. Meist gibt es mehrere Orte, an denen Trauernde sich mit dem Verstorbenen verbunden fühlen und die gestaltet werden können. Wesentlich ist, dass in einem Familiensystem respektiert wird, dass diese Orte der Verbundenheit sehr individuell und unterschiedlich sein können und dürfen. Bedürfnisse des Einzelnen (auch die von Kindern und Jugendlichen) müssen darum erfragt, einbezogen und beim Besuch sowie bei der Gestaltung dieser Orte berücksichtigt werden. Oftmals bedeutet das bei unterschiedlichen Bedürfnissen im Familiensystem, dass verhandelt werden muss, wie mit diesen Trauerorten umgegangen wird, damit jeder im System sich bestmöglich fühlen kann.

Steck-, Stein- und Schieferherzen: S1

Material: Je nach vorhandenen Möglichkeiten: Herzen aus Holz, Stein, Schiefer, Kokos, Metall, Acrylfarben, Acrylstifte, Glitzerpuder, Schmucksteine, Acrylsprühlack für außen

Anleitung: Das jeweilige Objekt bemalen und/oder beschriften, eventuell mit Schmucksteinen und Glitzer zusätzlich gestalten. Liegen die Objekte draußen, sollten sie, damit sie länger halten, mit Acryllack geschützt werden.



Trauergemeinschaft erleben

Erinnerungswand: S3

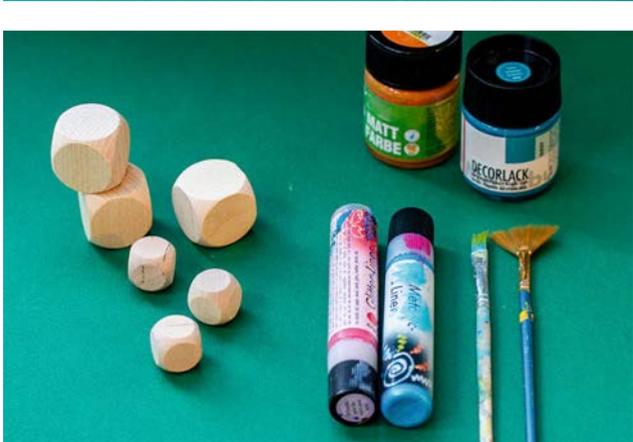
Die Erinnerungswand gibt dem Verstorbenen einen neuen Platz und visualisiert zugleich, dass es auch andere Trauernde gibt. Gefühle der Einsamkeit können verringert und das Erleben von Gemeinschaft kann gestärkt werden.

Material: Palette, Sprühfarbe in beliebiger Farbe, Kokossterne, Edding, Schmucksteine, Klebepistole, FFP2-Maske, Nitril-Handschuhe

Anleitung: Palette in der Wunschfarbe oder z.B. wie einen Regenbogen mit mehreren Farben besprühen. Bitte draußen mit Mundschutz und Handschuhen arbeiten (evtl. alleine vorbereiten). Jeder Trauernde (Einzel- oder Gruppensetting) kann einen Stern für seinen Verstorbenen gestalten und an die Wand kleben. Dieses Projekt kann über Monate genutzt werden.

Variante: Statt Kokossternen aus Gießpulver oder Beton Sterne, Fußabdrücke oder andere Formen herstellen, bemalen/beschriften und aufkleben. Darauf achten, ob die Wand draußen steht. Danach das Material wählen und zusätzlich mit Acryllack schützen.

Variante: Nach einem Todesfall in der Kita/Schule/Ausbildung, kann die Wand modifiziert werden. Jeder Trauernde kann einen Stern/eine Fußspur ... für denjenigen, der gestorben ist, gestalten und aufkleben. Oben an der Palette kann ein Foto des Verstorbenen angebracht werden. Zwischen den Brettern kann noch etwas befestigt werden, z.B. Erinnerungs- oder symbolische Gegenstände.



Gefühle einfach und schnell ausdrücken

Mit einem Würfel ist es leichter, ins Gespräch zu kommen: Emotionen auf dem Würfel zu zeigen ist oft einfacher, als sie zu benennen. Der große Würfel ist für die tägliche Arbeit in der Praxis gedacht, der kleine zum Mitnehmen für die Trauernden. Er dient als Kommunikationsanreiz im Familiensystem.

Gefühlswürfel: S1

Material: Blankoholzwürfel (groß 60 x 60 x 60 mm für die Praxis), zum Mitnehmen für die Trauernden (30 x 30 x 30 mm), Acrylfarben, Pinsel, Edding- / Acrylstifte, Föhn

Anleitung: Die Seiten des Würfels in unterschiedlichen Acrylfarben anmalen, trocken lassen (föhnen). Dann mithilfe der Eddingstifte mit verschiedenen Emojis bemalen. Alternativ kann der Würfel ausschließlich mit Edding- / Acrylstiften bemalt werden.

Impulsfragen großer Würfel

- ▶ Wie geht es dir jetzt? Welche Gefühle hattest du heute auch noch?
- ▶ Welche Gefühle hattest du, als ... gestorben ist?
- ▶ Wie haben sie sich verändert?
- ▶ Welche Gefühle hattest du am ersten Tag in der Schule nach dem Tod von ...?
- ▶ Welche Gefühle spürst du, wenn du an ... denkst?

Impulsfragen zur Gestaltung des kleinen Würfels

- ▶ Welche Gefühle möchtest du auf deinem Würfel darstellen?
- ▶ Welche von den dargestellten Gefühlen hast du bei anderen in deiner Familie wahrgenommen? Wann? Wie hast du dich gefühlt?
- ▶ Wen in deiner Familie möchtest du nach seinen Gefühlen fragen?
- ▶ Welche unterschiedlichen Gefühle gibt es in der Familie/bei Freunden seit dem Tod von ...?