

# Praktische Beispiele zur Arbeit mit Trauer-, Meditations- und Gebetskärtchen

■ Annette Steck ist Gemeindefereferentin und Mitarbeiterin im Referat Schulpastoral, Rottenburg. ■

In Schulen werden Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte immer wieder und auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Tod konfrontiert. Viele Schulen haben bereits einen Plan entwickelt, wie sie reagieren, wenn plötzlich Tod und Trauer in der Schule vorkommen. Vielerorts steht dann z.B. ein „Trauerkoffer“ bereit, der mit „Erste-Hilfe-Material“ ausgestattet ist. Dazu zählen u.a. „Trauerkärtchen“, die im Referat Schulpastoral erarbeitet wurden und beim Buchdienst in Wernau erhältlich sind: <https://www.buchdienst-wernau.de/referat-schulpastoral-7745?skip=10>

Dieser Beitrag gibt Anregungen, wie mit diesen Kärtchen gearbeitet werden kann.

Die Trauerkärtchen können bei einem evtl. eingerichteten Trauertisch liegen, so dass sich jede und jeder nach Bedarf eines mitnehmen kann. Sie können aber auch bei einem Trauergottesdienst oder für die Trauerarbeit in der Klasse eingesetzt werden.

## Praktisches Beispiel zum Einsatz des Gebetskärtchens „Trauer“\*



- Auf den leeren Platz der/des Verstorbenen wird eine LED-Kerze und eine Blumenvase gestellt oder ein Tuch gelegt. Blumen oder Legematerial (Steine, Muscheln,...) werden in ausreichender Anzahl bereitgestellt.
- Die Schülerinnen und Schüler werden eingeladen sich an die Verstorbene/den Verstorbenen zu erinnern. Dies kann in Stille allein oder mit der Sitznachbarin/dem Sitznachbarn oder in Kleingruppen im Gespräch geschehen: Wie sah sie/er aus? Durch was hat sie/er sich ausgezeichnet? Was habe ich mit ihr/ihm erlebt? Stand ich ihr/ihm nahe oder nicht?
- Die Schülerinnen und Schüler werden eingeladen, eine Blume oder entsprechendes Legematerial zu nehmen und in die Vase

\* Es gibt eine männliche und eine weibliche Fassung des Textes.

zu stellen oder auf das Tuch zu legen. Sie können das in Stille tun oder kurz von ihrer Erinnerung an die Verstorbene/den Verstorbenen erzählen.

- Alle nehmen wahr, wie bunt der Platz nun aussieht.
- Die Lehrkraft spricht einige zusammenfassende Worte.
- Das Trauerkärtchen wird ausgeteilt und gemeinsam als Gebet gesprochen.

## Praktisches Beispiel zum Einsatz des Gebetskärtchens „Zuspruch“



- Die Schülerinnen und Schüler werden eingeladen, sich in einem Stuhlkreis zu versammeln. Ein Plakat wird in die Mitte gelegt.
- Einführung durch die Lehrkraft: Der Tod eines Menschen löst viele und verschiedene Gefühle in uns aus. Gemeinsam wollen wir sammeln und auf dem Plakat festhalten, welche Gefühle wir im Zusammenhang mit dem Tod von N.N. in uns spüren.
- Die Schülerinnen und Schüler benennen ihre Gefühle und schreiben sie auf das Plakat.
- Anleitung: Du wählst nun eines der Gefühle aus und versuchst, dieses Gefühl künstlerisch auszudrücken. Du bekommst dafür ein weißes Papier. Es bleibt dir selbst überlassen, ob du das Gefühl als Wort graphisch gestaltest, das Gefühl in Farben darstellst oder ob du das Gefühl zeichnest. Du arbeitest für dich alleine an deinem Platz. Wichtig ist dabei einen Zeitrahmen vorzugeben.
- Die Schülerinnen und Schüler werden eingeladen, sich mit ihren Kunstwerken im Kreis zu versammeln.
- Nacheinander und langsam werden die gestalteten Bilder in die Mitte gelegt. Jedes Bild wird kurz in Stille betrachtet.
- Danach können die Schülerinnen und Schüler mitteilen, was ihnen im Zusammenhang mit dem Thema und den Bildern auf dem Herzen liegt.
- Zum Abschluss wird das Gebetskärtchen „Zuspruch“ ausgeteilt und miteinander gebetet.

Dieses praktische Beispiel kann auch im Rahmen einer Unterrichtsstunde zum Thema Tod und Trauer eingesetzt werden, ohne dass ein konkreter Todesfall vorliegt. Die Einführung der Lehrkraft muss in diesem Fall entsprechend umformuliert werden.

Um die Schülerinnen und Schüler mit den Gebetskärtchen in Kontakt zu bringen, bietet es sich an, diese Methoden immer wieder einzuüben. Es kann der Vorbereitung auf akute Notsituationen dienen. Es ist dann möglich, auf etwas Vertrautes zurückzugreifen.

### Praktisches Beispiel zum Einsatz des Gebetskärtchen „Halt“



Ich stelle mich mit beiden Beinen auf den Boden.  
Ich werde still.  
Ich mache mir den Kontakt meiner Füße mit dem Boden bewusst.  
Der Boden trägt mich.  
In Gedanken verwurzele ich meine Füße tief im Boden und spüre: Ich habe einen festen Halt.  
Ich schwinde mit meinem Oberkörper hin und her und bemerke: Ich habe einen guten Stand.  
Danke Gott, dass du mich trägst und hältst.

Diözese  
ROTTENBURG-  
STUTTGART  
SCHULPASTORAL  
<https://schulpastoral.drs.de>

Um Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeit zu stärken und auf Krisensituationen vorzubereiten, kann u. a. mit dem Meditationskärtchen „Halt“ gearbeitet werden:

#### Meditative Einstimmung:

- Jeden Tag brauche ich meine Füße.
- Sie bringen mich überall hin. Welche Wege sind meine Füße heute schon mit mir gegangen?

- Meine Füße tragen das ganze Gewicht meines Körpers und manchmal auch die Last meiner Seele.
- Wann habe ich das letzte Mal meine Füße bewusst wahrgenommen?  
... ihnen etwas Gutes getan?  
... ihnen dafür gedankt, dass sie mich ganz selbstverständlich durch mein Leben tragen?
- Gott sei gedankt, dass ich gesunde Füße habe!
- In den Füßen befinden sich Reflexzonen. Meine Füße sind mit meinem ganzen Körper immer im Kontakt.
- Wenn ich Lust habe, kann ich jetzt meine Schuhe ausziehen und meine Füße massieren.
- Nun stelle ich mich (barfuß, mit Socken oder mit Schuhen) auf beide Füße.
- Dann stelle ich mich zuerst auf die Zehenspitzen, so gut ich kann.
- Jetzt stelle ich mich auf die Fersen. Ich spüre, wie mein Körper wackelt und versucht sich auszubalancieren.
- Nun stelle ich mich auf die Außenkanten meiner Füße.
- Zum Schluss stelle ich mich auf die Innenkanten meiner Füße.
- Ich versuche mit beiden Füßen auf den Außenkanten entlang im Kreis zu rollen. (rechter Fuß: Außenkante, Zehenspitzen, Innenkante, Ferse; linker Fuß: Innenkante, Zehenspitzen, Außenkante, Ferse)
- Ich ziehe die Zehen hoch zum Körper. Ich kralle die Zehen fest ein. Jetzt lasse ich locker und suche mir auf beiden Füßen einen guten Stand.
- Zum Abschluss wird das Gebetskärtchen „Halt“ vorgelesen.

#### Hinweis

Zahlreiche Arbeitshilfen zum Umgang mit Tod und Trauer in der Schule befinden sich auf der Homepage des Referats Schulpastoral:  
<https://schulpastoral.drs.de/praxisfelder/krisenseelsorge.html>

### „In diesen 2½ Tagen habe ich mehr über mich und andere erfahren als während des ganzen Schuljahres!“

Sie wollen Ihren Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit geben, ihre eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln? Dann sind Tage der Orientierung (TdO) genau das Richtige!

TdO sind ein außerschulisches Angebot des Referates Schulpastoral für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 9 aller Schularten, unabhängig von Konfessions- oder Religionszugehörigkeit. TdO wollen Jugendlichen Raum bieten, sich mit Themen und Fragen auseinanderzusetzen, die sie in ihrer Lebenssituation beschäftigen. Gemeinsam mit Gleichaltrigen können die Jugendlichen ihr Leben in den Blick nehmen, Einstellungen kritisch hinterfragen und eine eigene Lebens- und Glaubensorientierung entwickeln. Darüber hinaus stärken TdO die Klassengemeinschaft. TdO finden während der Schulzeit statt und dauern 2½ Tage.

Im Rahmen eines Schulbesuches wählen die Schülerinnen und Schüler ein Thema aus, mit dem sie sich während der TdO in einem geschützten Rahmen beschäftigen. Themen sind z. B. Mein Lebensweg, Freundschaft und Liebe, Umgang mit Stress und Ängsten, Glaube und Spiritualität.

#### Neue Landingpage „Tage der Orientierung“

Auf unserer neuen diözesanen Seite [tage-der-orientierung.drs.de](https://tage-der-orientierung.drs.de) finden Sie weitere Informationen zu Tagen der Orientierung und eintägigen Orientierungstagen in der Diözese Rottenburg-Stuttgart!

Sie haben weitere Fragen? Dann freuen wir uns über Ihre Rückmeldung!  
Kontakt: Detlev Denner, Referat Schulpastoral, Tel.: 07472 169-740,  
Mail: [ddenner@bo.drs.de](mailto:ddenner@bo.drs.de) oder im Internet unter [schulpastoral.drs.de](https://schulpastoral.drs.de)

