

Methodensammlung

**Der Sprachlosigkeit in Umgang  
mit Tod und Trauer  
an Schulen begegnen**

zusammengestellt von

Sonja Bradl

Dipl. Soz. Päd. (FH)  
Notfallseelsorgerin  
Jugendreferentin Dekanat Balingen

Wenn eine Person stirbt, haben die Zurückgelassenen häufig das Gefühl, dass sie der verstorbenen Person noch nicht alles Gesagt haben.

Zum Beispiel: Wie gerne wir sie hatten. Was uns schrecklich an ihr aufgeregt hat. Dass wir uns schuldig fühlen. Wie sehr wir sie vermissen.

In dieses Buch kann alles eingetragen, geschrieben, gemalt, geklebt, gedichtet, gebastelt werden, was Du der verstorbenen Person noch sagen möchtest. Vielleicht können wir es ihrer Familie schenken oder bei der Beerdigung mit ins Grab legen.

Eine ganze Klasse trauert um eine Mitschülerin, einen Mitschüler, eine Lehrerin einen Lehrer. Dabei kann das gemeinsame Lesen eines Buches zum Thema helfen. Einmal die Woche kann aus einem Buch vorgelesen und anschließend darüber gesprochen werden.

Auf diese Weise entdecken die SchülerInnen, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleine sind, dass es noch andere Personen gibt, die ähnlich fühlen. Sie lernen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und den anderen mitzuteilen. Auf diese Weise begleitet die Klasse die Buchfigur Schritt für Schritt durch die Trauer und vollzieht so selbst wichtige Trauerarbeit.

Schau Dir die ausgelegten Todesanzeigen in aller Ruhe an. Gibt es eine, die Dich besonders anspricht? Warum?

Du hast nun die Möglichkeit eine eigene Todesanzeige von Dir, einem lieben Menschen oder Deinem Haustier zu erstellen.

Wie soll die Todesanzeige aussehen?

Gibt es einen Spruch, ein Gedicht, ein Lebensmotto, die in der Todesanzeige stehen sollen?

Wer soll um Dich, den lieben Menschen oder das Haustier trauern?

Wo und wie möchtest Du begraben sein?

Stirbt eine wichtige Person in Deinem Umfeld, dann können die Reaktionen von Dir und deinen Mitmenschen ganz unterschiedlich sein. Manche sind traurig, geschockt oder haben Angst. Andere werden krank, haben Schuldgefühle, sind zornig oder ziehen sich in sich selbst zurück.

Weil die Reaktionen so vielfältig sind, ist auch der persönliche Umgang mit Trauer so unterschiedlich. Nimm Dir fünf Minuten Zeit und überlege, was Du in den nächsten Tagen unternehmen möchtest. Du kannst ein Kärtchen beschriften und in den Geldbeutel stecken. Das Kärtchen erinnert daran, was Du Dir Gutes tun wolltest.

Ideen, wie Du mit Deiner Trauer umgehen kannst:

- Fotos der verstorbenen Person betrachten und anderen von gemeinsamen Erlebnissen berichten
- An der Beerdigung teilnehmen
- Laut Musik hören
- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Malen; Gedichte schreiben oder lesen
- Erinnerungsorte / das Grab aufsuchen
- Weinen, Schreien, Lachen, Sich Freuen
- Gut Essen und Trinken
- Mit Freunden Spazieren gehen

# Zehn Gründe, die mein Leben lebenswert machen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Unfälle, tödliche Krankheiten, das Sterben geliebter Menschen, die Folgen von Naturkatastrophen oder Suizid können Dich sprachlos machen.

Es kann sein, dass Du manchmal an die Grenzen des Erträglichen gelangst.

Ich biete Dir ein Mandala zur Beruhigung.

Mach es Dir gemütlich und male das Mandala aus.

Du kommst bestimmt auf andere Gedanken.



Der Tod kann vielfältig in den Schulalltag einbrechen:  
Eine Mitschülerin hat einen tödlichen Verkehrsunfall.  
Eine Lehrperson stirbt an einer Krankheit.  
Ein Schüler begeht Suizid.  
Dann erscheint das Leben manchmal grau und unerträglich. Gerade in solch einer Situation ist wichtig, sich an diejenigen Gründe zu erinnern, die das Leben lebenswert machen.

Hier kannst Du eine persönliche Liste der zehn Gründe überlegen, die Dein Leben lebenswert machen und Dich mit einer anderen Person darüber austauschen.