Vom Umgang mit Tod und Trauer in der Schule

Trauer ist mit all ihren Anzeichen und Äußerungsformen keine Krankheit, sondern ein angemessener Gefühlsausdruck, der durch eine entsprechende Verlusterfahrung ausgelöst wird. Trauer ist nicht pathologisch – auch nicht, wenn sie äußerst vielschichtig ist und den Trauernden und seine soziale Umgebung extrem herausfordert.
Plötzlich wird die Erfahrung gemacht, dass vertraute Strukturen und Sicherheiten nicht mehr tragen – nicht mehr vorhanden sind. Hilflosigkeit, Ohnmacht und Angst führen in eine tiefgreifende Verunsicherung. Genau in dieser Situation brauchen Betroffene vor allem Sicherheit, Verlässlichkeit und Berechenbarkeit. Es wird wichtig zu wissen, was auf einen zukommt, was geschieht oder geschehen wird und auch, was geschehen ist.
Empathie und sensible Wahrnehmungen sind wichtige Voraussetzungen im gemeinsamen Umgang mit extremen Situationen, die so intensiv und neu sind, dass deren jeweilige Bewältigung als unmöglich angesehen wird.

Das bedeutet für den Lebensraum Schule, dass die Gestaltung der „Schleusenzeit“, der Zeit zwischen Tod und Bestattung, besonders wichtig ist. Je mehr in dieser Zeit aktiv gestaltet werden kann, desto besser ist das für die Trauer.

Im Wesentlichen sind es drei Schritte, die in der Trauerarbeit an der Schule zum Tragen kommen.

1. **ERINNERUNGEN**

„Erstzeit“

2. **TROST** und **WÜNSCHE**

„Entlastungen“ „Für Verstorbenen, Hinterbliebene, Trauernde“

3. **ABSCHIED**

„Loslassen“

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

ERINNERUNGEN

Erinnerung wachhalten und zulassen:

Die zunächst schwierigste Phase ist die erste Zeit, nachdem der Tod zur Gewissheit geworden ist. Diese „Erstzeit“ gilt es ganz gezielt zu gestalten. Zum Beispiel durch Gespräche rund um eine gestaltete Mitte.

Erinnerungen zu beleben, sind der erste Schritt in der Trauerarbeit.

Gestaltete Mitte für eine trauernde Klasse.
Symbole der Trauer, des Trostes und der Hoffnung.
Impulse für Gespräche und Rituale.

- ***Wer und wie war er oder sie?***
- Was machte er/sie?
- Was mochte er/sie?
- Lieblingslied singen oder anhören
- sich ihn/sie im Leben oder auch im Sterben vorstellen

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Methodische Hinweise:

- *„Kreismitte gestalten“*

  Es hat sich als hilfreich erwiesen, die Sitzordnung aufzulösen und einen Stuhlkreis zu bilden. Gespräche können so leichter geführt werden. Hilfreich ist es auch, wenn die SchülerInnen eine Möglichkeit erhalten, etwas in den Blick nehmen zu können. Nicht das Gefühl haben zu müssen, immer angeschaut zu werden oder Blickkontakt halten zu müssen. Deshalb macht es Sinn, die Kreismitte zu gestalten. Ein Tuch als Unterlage (schwarz oder auch eine Farbe, die eher Lebendigkeit und Dynamik symbolisiert), eine Kerze, ein Kreuz, ein Bild vom verstorbenen Menschen, verschiedene Gegenstände, die als Symbol auch einen Impuls für die Gedanken der SchülerInnen darstellen können.

  Das Anzünden der Kerze zum Gedenken an den verstorbenen Mitschüler ist für Kinder und Jugendliche wichtig. Sie soll auch über einen längeren Zeitraum brennen. Deswegen sollte ein Ort für die Kerze gewählt werden, an dem das möglich ist. Vielleicht bietet es sich an, über die Kreismitte hinaus auch einen Trauertisch mit Kondolenzbuch zu gestalten – oder den Platz des Verstorbenen.

- *„Namen gestalten“*

  Jeder erhält einen Bogen schwarzes Tonpapier (DIN A 3). Ölkreide oder Wachsmalstifte liegen bereit. Jeder gestaltet den Namen des Verstorbenen auf dem Papierbogen, indem er ihn vor dem dunklen Hintergrund farbig herausarbeitet. Dabei können die Buchstaben so gestaltet werden, dass sie etwas von dem Betrauerten erzählen (durch Symbole, bestimmte Farben, ...). Danach erzählt jeder mit Hilfe seines Bildes über seine Trauer.

  Alternativ:

  Weißes DIN A 4 Blatt und ein Stift. Die Buchstaben des Namens des Verstorbenen werden untereinandergeschrieben. Horizontal werden dann neben den Buchstaben Eigenschaften zu der Person ergänzt, die jeweils mit dem entsprechenden Buchstaben aus dem Namen anfangen. Möglich ist auch, dass die senkrechten Namensbuchstaben nicht den Anfangsbuchstaben der Eigenschaft bilden, sondern an beliebiger Stelle des waagerechten Wortes stehen.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

- *„Mobile gestalten“*

  Erinnerungen wie und wer er /sie war, was er/sie machte oder mochte auf Papier schreiben oder malen – kreativ gestalten. Anschließend laminieren, ausschneiden und als Mobile von der Zimmerdecke hängen lassen.

- *„Assoziationsübung“*

  Stuhlkreis mit gestalteter Mitte. Um die gestaltete Mitte sind Bildkarten gelegt. (Hinweis: Bildkarteien sind beim DKV in München unter „Fotosprache“ erhältlich). Verschiedene Landschaften, Brücken, Bäume, Wege, Wasser, Flüsse, Meer, See ... Jeder wählt sich ein Bild aus, das ihn persönlich in dieser Situation anspricht. Nach dieser Phase, in der das Bild ausgewählt wurde, kommen alle miteinander ins Gespräch und tauschen sich über ihre Gedanken, Erfahrungen, Assoziationen zu dem Bild und zu ihrer Trauer aus.

  Es können auch Symbole oder kurze Texte von Dichtern und Lyrikern ausgelegt werden. Mögliche Symbole: Uhr, blühende Pflanze, Blumenzwiebel, Rose, getrocknete Blüten oder Blätter, Aststumpf, Baumscheibe, Samenkörner, Kastanie (mit Stachelmantel), Nuss, Sand, Erde, Muscheln, Schneckenhaus, verschiedene Steine, Würfel, hölzerne Spielsteine, Schachfiguren, Puzzleteile, Schlüssel, Kordel (mit Knoten für „Knotenpunkte“ des Lebens), Perlen, Ring, Kugel, Feder, schwarzes Tuch, Taschentuch, alter Brief, Todesanzeigen, zerrissenes oder angerissenes Blatt Papier, Scherbe, Tabletten, brennende oder erloschene Kerze, Nagel, Kreuz, Engelbild (oder andere Motive), Bibel, Gesangbuch, Gebetbuch.

- *„Einen Brief an den Verstorbenen schreiben“*

  Dazu können Fragen bzw. Anregungen hilfreich sein:

  1. Was ich Dir noch sagen wollte: .....
  2. Was ich noch gerne mit Dir erlebt hätte: .....
  3. Was ich seit Deinem Tod erlebt habe: .....

  Diese Form kann eine Hilfe sein, den Abschied vorzubereiten. Das braucht Zeit und muss auf jeden Fall freiwillig sein. Der Brief bleibt anonym, aber es sollte in jedem Fall Zeit und Raum sein, sich nach dem Schreiben über die gemachten Erfahrungen und Eindrücke auszutauschen. Sie können die Briefe in einen leeren Korb am Platz des Verstorbenen legen und evtl. bei der Beerdigung zum oder ins Grab gelegt werden.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

- *„Eine Klagemauer bauen“*

  Dies ist eine Möglichkeit, seiner Klage Ausdruck zu verleihen. Voraussetzung ist, dass Material vorhanden ist, eine Klagemauer entstehen zu lassen. Schuhkartons (nicht zu groß) können Verwendung finden oder es werden von Vierkanthölzern gleich große Stücke gesägt, mit denen eine Klagemauer gestellt werden kann. Es kann aber auch eine Rolle Papier sein, von der ein entsprechend großer Teil abgeschnitten wird und auf die eine Mauer gemalt wird.

  Die Kinder oder Jugendlichen schreiben ihre Gedanken auf Zettel und stecken sie in oder kleben sie auf die Klagemauer. Dieser Ort sollte einige Zeit zur Verfügung stehen, sollte dann aber auch wieder bewusst abgebaut werden. Entweder indem geschaut wird, wie diese Gefühle jetzt aussehen – ob sich etwas geändert hat. Oder aber indem die Klagen in Hoffnungen umformuliert werden und an einen Hoffnungsbaum gehängt/geklebt werden.

  - ***Was passiert mit ....***
  - seinem/ihrem Platz?
  - seinen/ihren Dingen, die noch in der Schule sind?

Methodische Hinweise:

- Den Platz freilassen, evtl. schmücken mit Kerze, Bild, Blume, Fürbitten, Kondolenzbuch, persönliche Gegenstände, Texten, symbolischen Gegenständen, schwarzes Tuch (Achtung: sollte nicht zum Altar werden). Dies kann auch ein anderer Platz im Klassenzimmer sein – evtl. auch in einer öffentlich zugängigen Nische im Schulgebäude, im Raum der Stille, u.ä.

  Das Kondolenzbuch (es können auch lose Blätter sein, die später gebunden werden) ermöglicht den Trauernden auf ihre ganz persönliche Weise Gedanken zu ordnen, sich zu erinnern und Abschied zu nehmen.

  Der Platz des Verstorbenen in der Schule ist in den ersten Tagen ein sehr wichtiger Ort. Trotzdem sollte der Platz bewusst nach einiger Zeit wieder abgeräumt werden. Zeitraum: eine gute Woche. Das können die Mitschüler selber machen. Hilfreich ist es, die gesamte Sitzordnung anschließend zu verändern.

  Im Anschluss kann das Kondolenzbuch den Hinterbliebenen übergeben werden. Ebenso die Dinge, die noch in der Schule waren.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

TROST

Bilder des Trostes entwickeln:

Die zweite Phase ist eher ambivalent. Zum einen geht es um Entlastungen für die Trauernden an der Schule, die **Trost** und Halt suchen, zum anderen aber auch um eine Dynamik, hin zum Verstorbenen. **Wünsche** für den Verstorbenen und dass die Hinterbliebenen und Trauernden auch Trost finden mögen.

- ***Was hilft mir als LehrerIn, bzw. mir als SchülerIn?***
- Texte (literarische), Märchen, Lieder, Musik
- Kreative Phantasien (malen, kneten, tonen)
- Andacht halten, Gottesdienst
- „Trauerfreie Zone“

- ***Trauer als Gefühl und Energie wahrnehmen und in Bewegung bringen***
- Spaziergänge in die Natur, an die Sonne
- Friedhofsbesuche
- Besuch einer Kirche
- Eltern und Geschwistern des verstorbenen Menschen begegnen

Methodische Hinweise:

- *Meditation, Entspannungsübungen (Entlastungen)*
  „Muskelrelaxation“ nach Jacobsen – Übung zur Muskelanspannung und daraus resultierender Entspannung: „Kurz-Urlaub“ (siehe Anhang)
  „Sich kreuzen lassen – ich bin gekreuzt“ – Meditation zu Leiderfahrung. (siehe Anhang)

- *Phantasiereise zur Trauer:*
  „Ich gehe meinen Weg“ – Meditative Übung, (siehe Anhang) Phantasiereise zum Trauerweg. Kann auch als Einstieg in ein Trauergespräch eingesetzt werden.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

- *Meditative Übung zu den Dunkelheiten im Leben:*
  „Licht und Schatten“ (siehe Anhang)

- *Pflanzen setzen, Samen aussähen, vielleicht einen kleinen Baum pflanzen*
  In einer Schale oder im Schulgarten dürfen die SchülerInnen als Zeichen der Hoffnung Weizenkörner, Blumenzwiebeln oder Sonnenblumenkerne pflanzen. Dieses Bild, dass etwas sterben muss, um zu leben, zu wachsen und zu blühen, ist Ausdruck der Hoffnung auf Auferstehung. Die Schale kann dann in Rücksprache mit den Hinterbliebenen auch später ans Grab gestellt werden.
  Das Pflanzen eines Baumes oder Rosenbäumchens kann Zeichen der Erinnerung und Ausdruck der Hoffnung sein, dass auch das eigene Leben weitergeht, wächst und blüht.

- *Griechische Tänze* (in Gruppen) können befreiend wirken, „bewegen mich“, lassen Gemeinschaft erfahren.

- *Tänze mit heftigen Bewegungen* brechen aufgestaute Emotionen auf, lassen Aggressionen abbauen.
  Im Tanzen, Singen und Musizieren schwingen Gefühle mit, werden nach außen „transportiert“.
  Wichtig ist es, etwas zu tun: frische Luft – Wege gehen – Spaziergang – Wallfahrt – Bewegungsspiele – Tanzen. Bewegung bricht auf, setzt Energien frei. Trauer als Emotion hat etwas mit Bewegung zu tun – mit Motion. Tanz schafft Nähe in Gruppen und öffnet. Ermöglicht Leiberfahrungen. Ich spüre Einheit mit der Gruppe und Einheit mit mir selbst, mit Körper, Geist und Seele. Ich kann zulassen und loslassen. (Dies ist durchaus auch als Impuls vor einem Trauergespräch geeignet.)

WÜNSCHE

Wünsche aussprechen:

- ***Bilder der Hoffnung für den Verstorbenen und für die Trauernden***
  - Wie geht es ihm/ihr/ihnen jetzt?
  - Bilder malen
  - Briefe, Texte, Gedichte schreiben

Methodische Hinweise:

- *Bilder der Hoffnung und des Trostes* sollen die zu Anfang der Trauerzeit erlebte und ausgedrückte Trauer, Wut und Angst ein Stück weit vervollständigen – vielleicht sogar relativieren. Diese Bilder, Texte und Symbole, allesamt von den Mitschülern, könnten evtl. als Heft gebunden und Eltern und Geschwistern des Verstorbenen gegeben werden.
  Eine Kopie davon als Erinnerung für die Klasse aufbewahren.

- *„Hoffnungsbaum“:*
  Die SchülerInnen schreiben auf das Blatt eines Baumes (aus Papier zugeschnitten), was sie dem Verstorbenen wünschen, welche Hoffnungen ihn begleiten sollen. Durchaus sind auch Wünsche für die Angehörigen oder sich selbst möglich. Diese Blätter werden an einen kahlen Baum (Ast) gehängt.
  Dieser Hoffnungsbaum kann auch die Fortführung der Übung „Klagemauer“ sein. Positiv gewendete Klagen werden als Äußerungen der Hoffnung beschrieben.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

ABSCHIED

Abschied gestalten:

Für den Abschluss der Trauerarbeit ist es wichtig, auch das „Loslassen“ einzuüben. Worte und Zeichen des Trostes finden hier ihre Entsprechung, indem ein dritter Schritt, nämlich der **Abschied** zugelassen werden kann: Teilnahme an der Beerdigung, gemeinsame Schultrauerfeier und der bewusste Abschluss einer kollektiven Trauer.
Jetzt gilt es, das soziale Miteinander neu zu gestalten. Besonders Jugendliche bestätigen nach einer solchen Trauerphase eine Veränderung im sozialen Miteinander.

- ***Das Loslassen ermöglichen***
  - Teilnahme an der Bestattung
  - Gestaltung einer Traueranzeige
  - Gedenkpausen (Gedenkminuten, Jahrestag, Beginn oder Ende des Schuljahres, Geburtstag)
  - Endlichkeit als etwas natürliches, biologisches begreifen

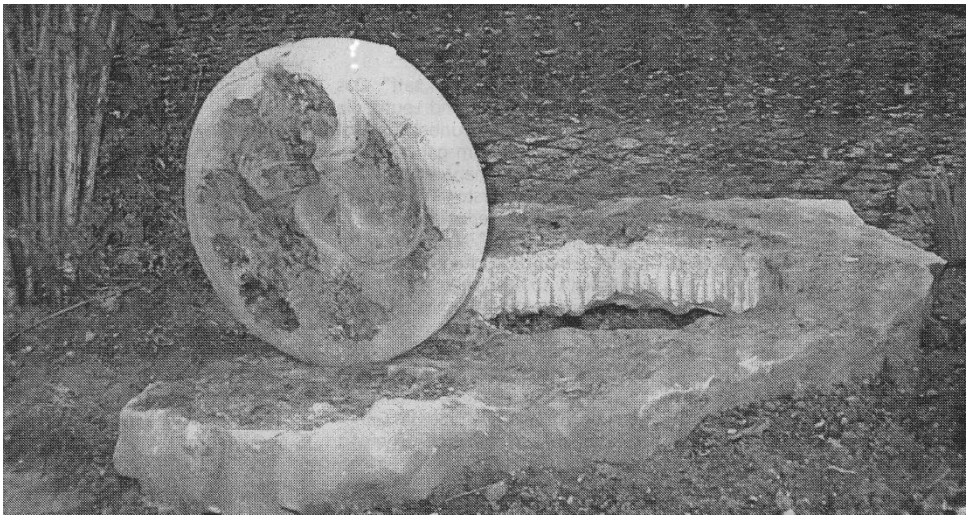
Methodische Hinweise:

- Zur Erinnerung und zum Abschluss einer Trauerphase, kann auch ein *Fest* (eine Art „Agape“) mit Essen, Trinken und einfühlsamen Texten „zelebriert“ werden.

- Für alle werden ein *Mandala* und Stifte bereitgehalten. Nach einer Imaginationsreise, beispielsweise zu „Ein Spaziergang durch mein Leben“, wird das Mandala ausgemalt. An eine Wahrnehmungs- oder Entspannungsübung schließt sich evtl. „Die Moldau“ von F. Smetana – unter dem Motto „Lebensfluss“ an. In einer Gesprächsrunde werden die entstandenen Bilder jeweils aufgegriffen.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

- *„Seelenschmerzengrab“* an einem schönen, ruhigen und geborgenen Ort auf dem Schulhof, oder am Rande.



Nach einer Idee von Franz Huber, Steinbildhauermeister aus Schwäbisch Gmünd.
Diese Skulptur steht in der Ortsmitte von Neubronn am Dorfbrunnen.

In diesem Seelenschmerzen-Grab können verbrannte Zettel mit Bitten, Wünschen, Hoffnungen, Ängsten, usw. versenkt werden, die zuvor geschrieben wurden. Am Ende ergibt die Summe aller „Seelenschmerzen“ fruchtbaren Boden für neues Leben, Pflanzen inmitten einer Steinskulptur.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Einladung zu einer entspannenden Körperübung: **"Kurzurlaub"**

Nehme bequem Platz auf einem Stuhl. Besser wäre, du würdest dich auf den Boden legen, und es dir dort bequem machen. Zuerst solltest du dich bemühen, zur Ruhe zu kommen. Das kannst du selbst beeinflussen. Schließe die Augen und denke an nichts Bestimmtes. Räkle deinen ganzen Körper, so als würdest du dich morgens im Bett noch einmal richtig strecken, um noch restliche Spannungen abzubauen, du liegst völlig gelöst ... atme ruhig und gleichmäßig ... spüre den Atem durch die Luftröhre ... über die Lunge ... bis in den Bauch. Du denkst an nichts Bestimmtes, fühle nur dich.
Die jetzt beginnende Übung sollte von einer Person zunächst angeleitet werden. Später kann sie jeder für sich zu Hause, in der Arbeit, einfach dann, wenn ihm danach ist, durchgeführt werden.
Alle 11 Übungsteile werden gleich dreimal hintereinander durchgeführt (z.B. zuerst dreimal die Hände und dann erst dreimal die Arme).

Grundsätzlich:

- Langsames und immer kräftiger werdendes Anspannen der Muskeln, - bis zur Wahrnehmung eines unangenehmen Spannungsgefühls.
- Etwas aushalten - dann langsames Entspannen und Lockern. Genießen Sie das Nachlassen der Spannung und das zunehmend angenehme Gefühl der Lösung.
- Völliges Entspannen und ruhiges Durchatmen.

1. Die Entspannung der Hände:

Fäuste ballen, immer fester - wenn unangenehme Spannung ausgehalten wurde, langsam wieder entspannen - Hände locker fallen lassen (dreimal hintereinander).

2. Entspannung der Oberarme:

Fäuste und Unterarme werden stark gegen die Oberarme gedrückt, als ob man seinen Bizeps vorführen wolle.

3. Entspannung der Füße:

Zehen kräftig nach vorne biegen, also weg vom Körper, bis Spannung in den Waden gespürt wird. (insgesamt dreimal)
Anschließend gerade umgekehrt: Die Zehen kräftig zum Körper heranziehen, während die Fersen vom Körper weggedrückt werden.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

4. Entspannung der Oberschenkel:

Kräftiges Anspannen der Oberschenkelmuskulatur.

5. Entspannung des Bauches:

Den Bauch kräftig nach außen drücken, dabei gleichzeitig einatmen. Beim Nachlassen der Spannung, kräftig ausatmen.

6. Entspannung des Rückens:

Hohlkreuz machen und kräftig drücken.

7. Entspannung der Schultern:

Die Schultern kräftig nach oben ziehen, als wolle man den Kopf dazwischen verschwinden lassen. Anschließend wieder nach unten nehmen, fallen lassen.

8. Entspannung der Halsmuskeln:

Die Halsmuskulatur so anspannen, als wolle man einen Würgegriff abwehren.

9. Entspannung der Stirn:

Augenbrauen kräftig nach oben ziehen, so dass die Stirn sich in Querfalten zieht.

10. Entspannung der Augenpartie:

Die Augen schließen und kräftig zusammenkneifen.

11. Entspannung der Mund- und Kieferpartie:

Lippen und Kiefer fest aufeinanderpressen und langsam wieder lösen.

Nach dieser Übung bleibst du noch ruhig und entspannt liegen ... die Augen bleiben geschlossen .. keine Spannung ... du fühlst vor allem im Augenblick des Ausatmens, wie das Blut warm strömend fließt. Du spürst, wie alles warm und schwer wird.
Zum Schluss: Kräftig alle Glieder strecken, Müdigkeit aus den Gelenken schütteln und langsam aufstehen.

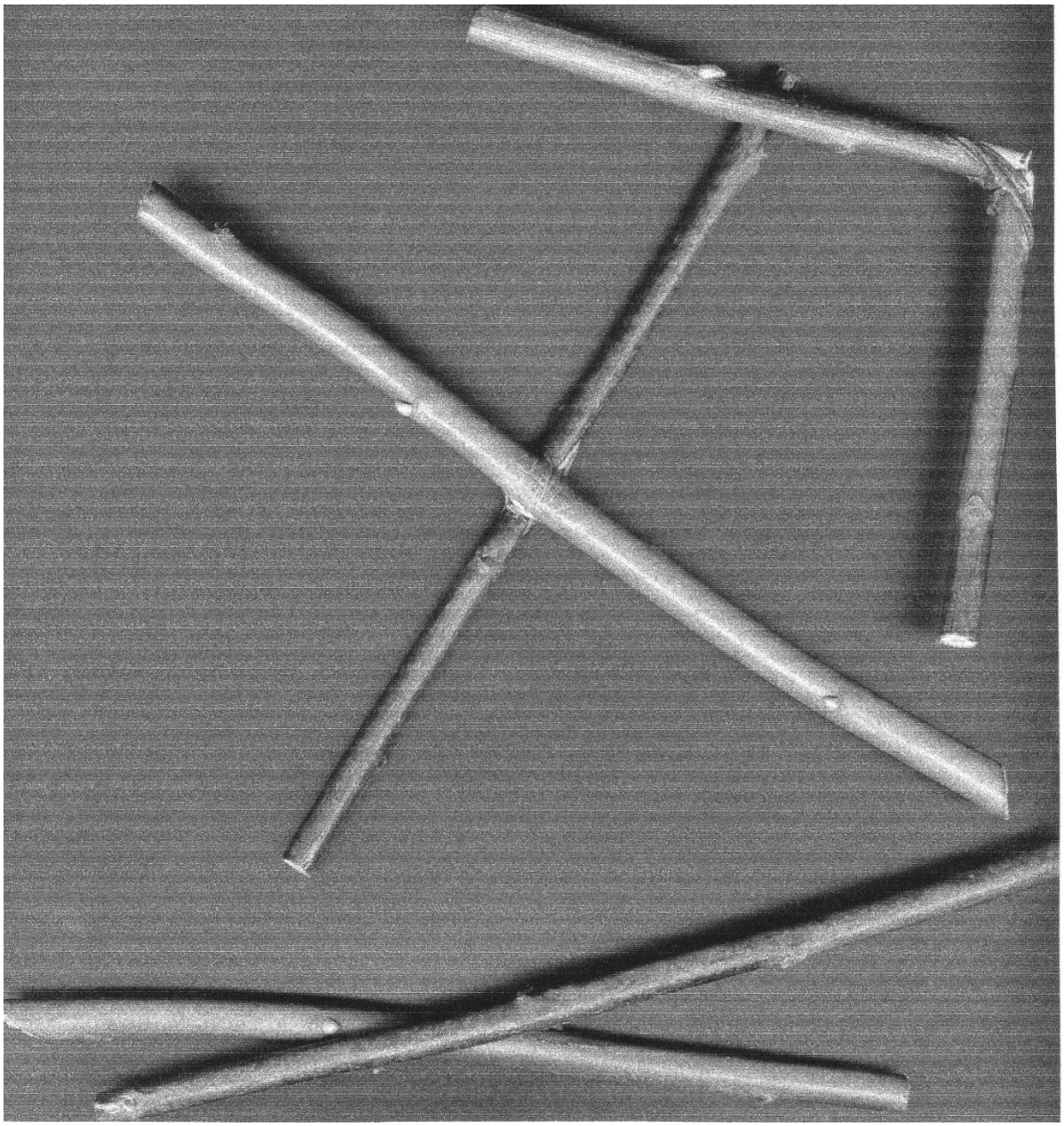
WIR FINDEN UNS NICHT
WENN WIR NICHT STILL WERDEN KÖNNEN.
WIR LERNEN UNS SELBST NICHT KENNEN,
WENN WIR VERKRAMPFUNG
UND SPANNUNG NICHT LÖSEN.

Mit dem Lösen der Verspannungen im Leib lassen wir auch ganz bewusst die inneren Spannungen los, indem wir tief ein- und ausatmen. Mit dem körperlichen Loslassen spüren wir, wie wir auch innerlich freier werden. Im Körper lassen wir uns selbst los mit unseren Spannungen.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Meditative Übung: **"Sich kreuzen lassen – ich bin gekreuzt"**

Für diese Meditation benötigt jeder Teilnehmer ein Aststückchen von ca. 25 cm Länge. Wichtig: es sollte frisch und geschmeidig sein, damit es bei starker Anspannung nicht gleich bricht. Schösslinge von Flieder, Obstbäumen oder Weiden eignen sich dazu ganz gut. Jeder hält seinen kleinen Ast in der Hand und führt jedes Mal bei den folgenden sieben angegebenen Schritten das jeweils Entsprechende aus.



Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

1. Gerade sein:
Ich halte ein Stück Ast in den Händen. Ein Aststück mit zwei „Schnittstellen“ ... an jeder dieser beiden Schnittstellen gab es einmal einen weiterführenden Teil des Astes – ein „irgendwoher“ und ein „irgendwohin“. Vielleicht stehen diese Schnittstellen für „Geburt“ und „Tod“ – Übergänge unseres Daseins – und in der Mitte zwischen beiden Schnittstellen ... unser Leben.
Lasst uns den Ast anschauen. Wir fassen ihn an den Enden und lassen ihn „Sprechen“.

Dieses Stück Ast ist ein Gleichnis für mich und mein Leben.
So bin ich, oder besser, so möchte ich sein:
jung, gesund, voller Kraft und Leben, gut gewachsen,
natürlich und schön, gerade und richtig.
Alles in meinem Leben sollte glatt gehen!

2. Gespannt sein:
Den Ast mit beiden Händen anspannen, erst leicht, dann etwas stärker.

Nur keine Angst vor Anforderungen. Ich verkrafte einiges.
Mich bringt so schnell nichts um. Ich schaff das schon.
Ich lasse mich nicht unterkriegen. Denen werde ich es zeigen.
So schnell gebe ich nicht auf.
Ich kann das und brauche dazu auch niemanden.
Selbst ist der "Mann" – selbst ist die „Frau“.

3. Belastet bis zum Äußersten:
Den Ast immer stärker biegen, die intensive Spannung innerlich selbst nachfühlen und aushalten.

Schlimme Belastungen! Ich bin gespannt bis zum Äußersten. Mir ist so schwer ums Herz. Es wird zuviel.
Lang halte ich das nicht mehr aus. Das schaffe ich nicht mehr.
Es geht über meine Kräfte.
Es geht auf Biegen und Brechen. Ich kann nicht mehr.
Das hat doch keinen Sinn … ich zerbreche!

4. Angeknackst sein:
Den Ast biegen, bis er knackst; nicht ganz durchbrechen.

In mir ist etwas gerissen, gebrochen.
Es war zuviel. Ich bin gebrochen. Sinnlos!
Es besteht keine Aussicht mehr.
Hoffnungslos!
In mir ist alles leer und ausgebrannt.
Warum soll ich weiterleben?
Warum?
Aus – Ende - nichts mehr!
Einfach aus!
Einfach aus?

5. Gebrochen sein:
Die Bruchstelle anschauen, hineindenken und -fühlen in diese offene Mitte.

Bis jetzt lief ja immer alles glatt.
Wie beim Ast war mein Leben – oberflächlich betrachtet.
Die Mitte aber blieb verschlossen. Und nun reißt die Bruchstelle auf,
liefert aus, macht offen, ermöglicht einen Blick in das Innere, in die Tiefe.
… Das also bin ich …
Ich erfahre mich anders, ich erlebe mich neu.
Und der andere?
Ich kann mich nicht mehr vor ihm verstellen.
Hilf mir … nimm mich so an, wie ich bin!

6. Dem anderen begegnen:
Mit einem anderen zusammengehen, den gebrochenen Ast und den anderen auf mich wirken lassen.

Auch der andere ist gebrochen,
verletzt und schwach, aufgebrochen und offen.
Wir brauchen einander nichts mehr zu verheimlichen.
Unsere Masken sind gefallen.
Ich darf ein Stück von mir preisgeben.
Wir können einander trauen … vertrauen.
Die Stelle des Gebrochenseins wird zur Chance für wirkliche Begegnung,
für echtes Verstehen,
für Eins-sein?

7. Gekreuzt sein:
Langsam die Bruchstellen zusammenfügen und ineinander drücken (die Äste müssen kreuzweise liegen). Die Stäbe werden etwas zurechtgebogen, das gemeinsame Kreuz angeschaut. Es gibt viele Erfahrungen in unserem Leben, die uns verzweifeln lassen. „Jeder hat halt sein Kreuz zur tragen“ – so sagen wir dann manchmal, scheinbar zum Trost.

Ich bin gekreuzt mit dem anderen.
Mein Ast, sein Ast –
unser gemeinsames Kreuz!
Wird die schwächste Stelle meine stärkste?
Wächst aus meiner Schwachheit Kraft?
Kraft aus dem Kreuz,
als Zeichen der Begegnung?
Vielleicht neuer Anfang, neues Leben?

nach: Hintersberger, "Mit Jugendlichen meditieren",
München 1983, Seite 74-78

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Einladung zu einer Übung: **„Ich gehe meinen Weg“**

Bei dieser Übung wird das Bild des Tunnels aufgenommen – assoziativ zum finsteren Tal (Psalm 23). Dieses Motiv beschreibt die Wahrnehmung und Bewältigung von Trauer, Angst und anderen Dunkelheiten.

Hinführung:

- Bei dieser Übung ist es wichtig, dass wir gut und bequem sitzen.
- Im Hintergrund läuft leise Musik – wir versuchen zur Ruhe zu kommen – zu uns zu finden.
- Wir schließen die Augen und achten anfangs auf unsere Atmung und versuchen uns zu entspannen:
- Beine und Füße .... leicht und gelöst, unverkrampft
- Po, Bauch und Oberkörper ... Spannungen herausnehmen
- Hände und Arme ... nicht verkrampft, liegen leicht und geöffnet auf unseren Oberschenkeln
- Schultern ... lassen wir hängen, spüren wie die Verkrampfung im Nacken schwindet
- Selbst unser Gesicht entspannt sich ... Lippen, Wangen, Augenlider ...
- Beim Einatmen spüren wir, wie der Bauch sich hebt .... und beim Ausatmen, wie er sich wieder senkt – ganz ruhig .... und tief .... und gleichmäßig .... einatmen und ausatmen .... Ru-he .... Ru-he ....

Anleitung:

Stellen wir uns nun vor, wir alle sind auf einem langen Weg – jede und jeder einzelne für sich ganz allein. Versuche dir diesen Weg ganz genau vorzustellen:

Du bist auf einem langen Weg. Der Weg ist staubig und sandig. Die Sonne ist ganz warm – sie wärmt dir den Rücken. Über dir ein blauer Himmel. Ein angenehm warmer Wind streicht dir über das Gesicht und durch das Haar. Du wanderst und gehst auf einen Berg zu.

Der Berg kommt immer näher und der Weg führt dich geradewegs auf einen Tunnel zu. Wenn du weitergehen willst, führt der Weg durch diesen Tunnel.

Noch bist du im Strahl der Sonne – warm und wohltuend – über dir der weite, blaue Himmel, der dich frei atmen lässt. Vor dir die Dunkelheit und Kühle des Tunnels, du spürst sie schon.
Am Eingang hängt ein kleiner Beutel – nimm ihn bitte mit. Im Beutel befindet sich alles, was du für die Dunkelheit benötigst... – Nimm ihn mit.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Ich lade dich ein, den Tunnel zu betreten. Gehe weiter, immer weiter. Keine Angst, der Tunnel ist sicher. – (Wenn du nicht mitmöchtest, so lagere vor dem Tunnel und mache es dir gemütlich, beende deine Reise und bleibe ganz leise, damit die anderen weitergehen können.)

Nun gehe in den Tunnel. Schaue ab und zu zurück, das Licht am Eingang wird kleiner. Deine Augen gewöhnen sich an die Dunkelheit. Noch kannst du etwas sehen und weitergehen. Dann wird es immer dunkler, bis es schließlich ganz dunkel ist – nichts ist zu erkennen – spüre die Dunkelheit – sie liefert aus, umfängt einen – auch die Gedanken verdunkeln sich.

Wie oft läuft alles anders, als du es dir gewünscht und vorgestellt hast. Enttäuschung – Trauer – Ernüchterung. Es wird dir zu viel, wächst dir über den Kopf, belastet dich. Immer wieder bestimmen Schatten und Dunkelheiten dein Leben.

So wie in diesem Moment die Dunkelheit des Tunnels dir den freien Blick verwehrt. Greife nun in den Beutel, den du dir mitgenommen hast. Hole die kleine Kerzenlaterne heraus. Ein Feuerzeug ist auch im Beutel, zünde die Kerze an. – Haben alle Licht? Siehst du, wie Licht und Helligkeit immer mehr Raum einnimmt? Wie hell ein Licht die Dunkelheit macht – Licht ist stärker als jede Dunkelheit. Das ist auch in den Dunkelheiten deines Lebens so.

„...Und muss ich auch wandern in finsterer Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir...“

Gehe nun weiter. Immer weiter, bis du am Ende des Tunnels – zwar noch klein und in weiter Ferne – ein Licht siehst. Auch wenn deine Laterne erlischt, du kannst jetzt dem Licht am Ende des Tunnels folgen. ....
Das Licht wird größer und größer und führt dich zum Ende des Tunnels. Nun trittst du aus dem Tunnel. Schau nach vorne, dein Weg liegt vor dir.

Die Reise ist zu Ende. Strecke und bewege dich sanft. Lasse den Tunnel hinter dir – als einen Teil deines Weges. Du bist jetzt wieder in dieser Wirklichkeit.

Gestaltung:

Die Tunnel-Erfahrungen können auf schwarzem Karton mit Pastellkreiden gemalt und ausgedrückt werden. Stimmungen und Gefühle auf- und wahrzunehmen ist in der Situation der Trauer hilfreich.
Ein weißer Karton sollte Verwendung finden, wenn jemand den Ausblick aus dem Tunnel malen möchte.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Meditative Übung: **„Licht und Schatten“**

Diese Übung ist eher gedacht für ältere Kinder oder Jugendliche. Sie soll helfen, sich seiner Gefühle bewusst zu werden, sie zu artikulieren und dabei aber auch positiv die Erinnerung an gute Zeiten als hilfreich zu erleben.
Entweder sitzen alle auf dem Boden oder ein Stuhlkreis wird gebildet. Die Mitte ist gestaltet mit Tuch, brennender Kerze (groß) und Teelichte, von denen nur wenige brennen.
Zur Einführung wird der folgende Text vorgelesen und anschließend bei ruhiger Musik Kerzen angezündet oder wieder ausgeblasen. Gedanken sollen laut und deutlich geäußert werden.

Übung:

Wir sitzen hier zusammen und sind traurig. Einer von uns fehlt. Wie schön wäre es, wenn NN jetzt auch bei uns wäre. Aber er wird nie wieder kommen und sich zu uns setzen. Und diese Unwiederbringlichkeit macht alles nur noch viel entsetzlicher.

Wie schön war alles. Alles lief so, wie wir es uns vorgestellt haben. Wie durchsonnt war unser Leben – voller wohltuender Wärme. Glücklich waren wir – und manchmal auch dankbar.
Doch dann traf es uns wie aus heiterem Himmel: Diese niederschmetternde Realität. Ernüchterung und Trauer: NN ist tot.

Dunkelheit greift um sich und erfasst uns alle. Es ist kein Licht zu sehen – nichts von Wärme zu spüren.

Wenn uns nun etwas zu den Dunkelheiten unseres Lebens einfällt, alles was uns so traurig und wütend macht, werden wir eine kleine brennende Kerze nehmen und ihr Licht ausblasen.
Vielleicht kann ich auch sagen, warum ich das Licht ausgeblasen habe.

Aber es gibt auch lichte, helle Momente in unserem Leben. Selbst jetzt noch, nach dem Tod von NN. Für jede positive Erfahrung zünde ich ein Teelicht an.

Auch in der Vergangenheit gab es schöne Momente mit NN, in denen unser gemeinsames Leben wie durchsonnt war. Erinnern wir uns an diese Situationen und zünden immer ein Licht an, wenn uns etwas eingefallen ist.

Vielleicht kann ich auch hier sagen, was ich gerade gedacht habe.

Zeit lassen – leise Musik !

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Anschließend weiterlesen:

Nicht aufgeben – wir dürfen nicht aufgeben. Lasst uns die Hoffnung am Leben erhalten – trotz scheinbarer Hoffnungslosigkeit.

Lasst uns Licht bringen in die Finsternis – in unsere Finsternis.

Licht ist stärker als jede Dunkelheit!

Niemals lasst uns ohne Hoffnung sein – niemals ohne Zukunft, die es für uns alle noch gibt – auch ohne NN.

Hinweis: Nach dieser Übung nicht auseinandergehen, sondern gemeinsam etwas tun. Gut wäre es, in Bewegung zu kommen. Beispielsweise zusammen ins Freie zu gehen und einen kleinen Spaziergang mit vielen Gesprächen zu machen.

Denkbar wäre auch eine Weiterführung dieser meditativen Übung in Einzelarbeit mit anschließendem Auswertungsgespräch. Jeder erhält ein Blatt Papier auf dem eine Kerze mit Schatten abgebildet ist (evtl. auch selbst entwerfen und gestalten lassen). In schriftlicher Form wird festgehalten, wo und wie der Verstorbene für sie Licht bzw. Schatten in ihrem Leben gewesen sind.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Meditative Übung: **STEINE**

Einstimmung:

Wir sitzen im Kreis, schließen die Augen, lassen nochmals an uns vorbeiziehen, was geschehen ist. Wir versuchen langsam ruhig zu werden, achten auf unseren Atem und lassen uns auf das ein, das jetzt kommen wird.
Ich lege meine Hände offen wie eine Schale auf meine Knie. Wie eine symbolische Geste dafür, dass ich offen bin für alles, was auf mich zukommt.

Jedem/r wird nun ein Stein in die geöffnete Hand gelegt.

Steinmeditation:

Wie oft im Leben wird uns etwas gegeben, was wir uns nicht selbst aussuchen konnten: Wir bekommen vieles in die Hände oder in den Schoß gelegt:

- an Begabungen
- an glücklichen Umständen und Fügungen
- aber auch an manchem, was wir nicht wollen – was für uns kalt und kantig ist – wie dieser Stein, den wir nun in der Hand halten, der uns in die Hand gelegt wurde.

Diesen Stein habe ich mir nicht ausgesucht, er wurde mir gegeben. Er lastet in meinen Händen, er belastet mich, wirkt vielleicht kalt und abstoßend.

Was soll ich mit ihm machen?
Ich kann ihn nicht verändern. Ich muss mich wohl oder übel mit ihm näher befassen. Ich versuche mit dem Finger seine Oberfläche zu erkunden, dabei erfahre ich viel über meinen Stein – seine Kanten und Mulden – ich erfahre seine Hügel, Täler und Brüche.
Was könnte er mir alles erzählen von seiner Geschichte? Was hat ihn so werden lassen, wie er jetzt ist?

Nach und nach merke ich, wie mein Stein nicht mehr so kalt und abweisend sich anfühlt, wie am Anfang. Er ist nun mein Stein geworden, ich habe mich mit ihm vertraut gemacht.
Wenn ich meinen Stein mit beiden Händen fest drücke und dann eine Hand wegnehme, merke ich, wie er einen Eindruck hinterlassen hat in meiner Hand. Vieles hinterlässt Eindrücke, was ich erlebe – Tag für Tag – ohne es vielleicht wahrzunehmen.

Auch NN (der Verstorbene) hat bleibende Eindrücke hinterlassen – in seinem Leben, durch sein Leben und durch sein Sterben.

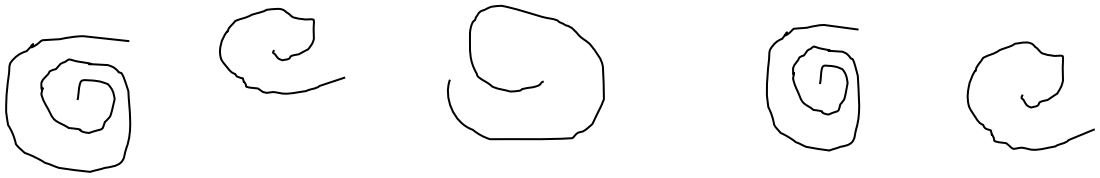
Gespräch über die Eindrücke seines Lebens.

Wie so oft im Leben, müssen wir uns wieder von dem trennen, was uns gerade vertraut geworden ist. Wir geben unseren Stein bei geschlossenen Augen der/m rechten Nachbarin/Nachbarn weiter und bekommen von links einen neuen Stein in die Hände gelegt.
Wieder muss ich mich auf etwas Neues einlassen. Wieder weiß ich nicht, was auf mich zukommt. Doch ich bin bereit, mich darauf einzulassen. Ich weiß, dass es gelingen wird, mich mit einem neuen Stein, einer neuen Situation vertraut zu machen.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Meditative Übung: **„Wie ein Kreisel sein“**

Nehme Dir ein Blatt Papier – und zeichne Spiralen.
Eine nach der anderen – beginne einmal innen und einmal außen … kleine und große Spiralen … unruhige und ruhige Spiralen … angefangene und abgebrochene Spiralen …



So ist mein Leben: immer in Bewegung … immer im Wachsen … kein langweiliger Kreislauf.
Voller Wege nach innen, auf denen ich immer mehr von mir selbst entdecke.
Voller Wege nach außen, auf denen ich Menschen treffe und mich der Welt öffne.
Ich lebe aus einer Mitte, die ich nie ganz erreichen kann.
Meine Lebenslinie ist manchmal zitternd und manchmal voller Schwung …

Wie ein Kreisel bin ich manchmal, voller Schwung.
Nehme Dir bitte einmal einen Kreisel und probiere ihn aus.

Ich bin wie ein Kreisel.
Irgendwann und irgendwo bin auch ich zum ersten Mal angestoßen worden. Auch jetzt brauche ich immer wieder jemanden, der mir neuen Schwung gibt.
Aber ich kann auch andere anstoßen … und jede Begegnung und Berührung bringt das Leben in eine neue Richtung.

Wie der Kreisel, habe ich eine Mitte. – Alle Bewegung geht von der Mitte aus.
Solange Bewegung da ist, ist mein Leben im Gleichgewicht – kann ich aufrecht stehen.
Ein kleiner Punkt genügt schon als Standpunkt – es ist mein Punkt, an dem nur ich stehe.
Er gibt mir Ruhe und Sicherheit.
Wie der Kreisel darf ich mich um mich selbst drehen und kann zu neuen Standpunkten und Begegnungen weitertanzen.

Ein Kreisel – Sinnbild für unser Leben.

Einmal in Schwung gebracht – immer wieder angestoßen – und doch nicht für die Ewigkeit.
Solange ich Schwung habe, verliere ich mein Gleichgewicht nicht. Doch was, wenn dieser Schwung nachlässt oder wenn er gebremst wird?
Was ist es, das mich meine Mitte verlieren lässt?
Und wer ist es, der mich in Schwung gebracht hat, der mich aufrecht hält,
der mir Mut macht, zum Weitertanzen?

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Zur Mitte finden

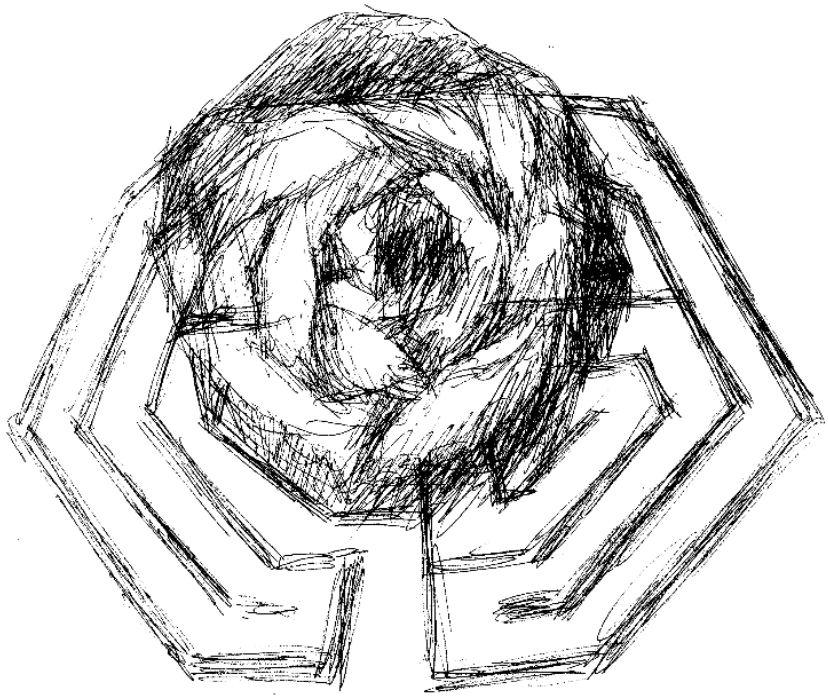


Bild: Sieger Köder

Es gibt Tage und Stunden, da spüren wir mehr als deutlich, dass uns etwas fehlt. Wir lassen uns treiben, sind ohne Antrieb und verlieren uns in Unwichtigem – an das Außen. Wir spüren, dass es da noch etwas anderes gibt, das uns ins Lot bringen – zentrieren – zur Mitte führen könnte, was dann wiederum Harmonie, Geborgenheit und Frieden verheißen würde.

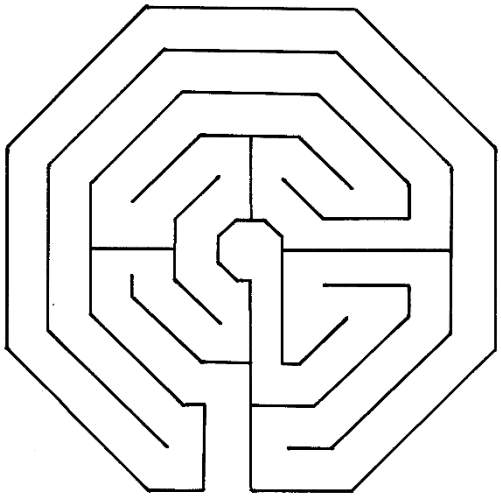
Es ist dann wie mit den Kunststücken eines Jongleurs der Teller ausbalanciert: Er dreht die Teller mit einem Finger oder Stab in der Luft. Und dabei kommt es einzig und allein darauf an, die Mitte zu finden.

Übung: Stellen Sie von der Schule aus genügend Jonglierteller und Stäbe zur Verfügung und lassen Sie die SchülerInnen versuchen, die Teller zu jonglieren. Es kommt darauf an, nicht die Geduld zu verlieren und sich sehr konzentriert ans Werk zu machen.

Jeder Mensch findet anders zu sich, zu seiner Mitte. Wege können die Malerei, das Gebet, die Meditation oder der Tanz sein. Deshalb sollen unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt werden, einen meditativen Weg zur Mitte zu finden und ahnen zu lassen, dass die Quelle unserer Kraft in uns ist.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Das Labyrinth als Lebensweg



Raumgestaltung:

Stühle werden um eine Mitte gruppiert, in der Mitte liegt eine Nachbildung des Labyrinths von *St. Jakobus in Hohenberg* (von Sieger Köder).
Im Original hat es eine Grundfläche von 3,80 x 3,80 m.

Skizze: Jürgen Karasch

Hinweis zur Herstellung eines begehbaren Labyrinths:
Bild als Folie kopieren und mit dem Overheadprojektor an die Wand projizieren. Dort hängt ein Stoff (zusammengenähte Tücher, Leintücher mit mind. 2x2 m Größe, besser wären 2,50x2,50 m), auf dem das Labyrinth nun abgebildet ist. Mit schwarzer Stofffarbe werden die Konturen nachgezeichnet.

Übung 1:

Zunächst sollte mit ein paar Gedanken zum Thema: „Zur Mitte finden“ die Übung eingeführt werden. Vielleicht auch mit einem Jongliertеller.

Anschließend Gedanken zum Labyrinth – mit Hinweis auf die Zeit des Labyrinths in den „Gezeiten der Trauer“ nach Ruthmarijke Smeding – eine meditative Übung – ein Labyrinth (selbst hergestellt oder aufgemalt) begehen – Segensspruch.

Das Labyrinth - Symbol der Wandlung

Ein Labyrinth ist kein Irrgarten. Das Labyrinth hat eine klare Mitte und einen klaren Ausgang. Wer kontinuierlich einen Schritt nach dem anderen geht, kann sich im Labyrinth nicht verirren.
Die vielen Wendungen laden ein, sich Zeit zu lassen und in den wiederkehrenden kreisenden Bewegungen zur Ruhe zu kommen. Gedanken und Gefühle können fließen, ein innerer Verarbeitungsprozess kommt in Bewegung. Jede Wendung ist ein notwendiger Teil des Weges.
Der Weg durch das Labyrinth entspricht dem Weg der Trauer: Trauernde Menschen ziehen sich oft von der Außenwelt zurück. Sie wenden sich nach innen und geben sich einem inneren Verarbeitungsprozess hin. An einem Wendepunkt - entsprechend der Labyrinth-Mitte - finden sie zu einem inneren Gleichgewicht, orientieren sich neu und öffnen sich wieder mehr und mehr für die Außenwelt.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Das Labyrinth erschließt den nächsten Schritt und macht Mut zu Neuem.

Meditation:

Das Labyrinth ein Kreis mit verschlungenen Wegen.
Mönche haben das Labyrinth auf den Fußboden und nicht an die Wand gemalt,
um auf dem Pilgerweg im Kontakt mit dem Boden zu sein, der uns trägt.
Denn mit den Füßen werden diese Wege gegangen.

Von oben gesehen erscheint das Symbol wie ein Kreis, wie ein sich drehendes Rad.
Das Rad der Zeit, das Rad der Geschichte. Gezackt ist ein Rand, wie bei einem Zahnrad.
Ein Rad, das sich dreht und mit anderen Rädern zusammengreift, meine und deine Lebensgeschichte, miteinander und doch ganz für sich.

Wenn wir das Labyrinth aus der Nähe betrachten, dann sehen wir verschlungene Wege
mit vielen Windungen, Wendungen, Umwegen. Im Inneren eine Blume, eine Blüte, die sich geöffnet hat. Da zieht es uns hin, dort, in die Mitte, wie die Biene das Innere der Blüte sucht.

Ich möchte Sie einladen, dass wir zusammen in Gedanken mit unseren Augen uns auf diesen Pilgerweg machen, um anzukommen in der Mitte, am Ziel.

Gewöhnlich denken wir uns die Zeitlinie unseres Lebens als einen Fluss, der strömt von einem Tag in den anderen, von einem Monat zum nächsten und von Jahr zu Jahr.

Im Labyrinth wird unser Weg in eine neue Form gegossen, neu gedeutet. In die Form der runden Kreise, gehalten und angezogen durch eine Mitte, strömend zum Inneren hin und strömend nach außen.

Unser Leben in dieser Form zu schauen ist eine wunderbare Erweiterung unserer Sicht.

Doch lasst uns den Weg nun gehen.

Hier ist der Anfang (Blume hinlegen). Recht schnell kommen wir voran, zur Mitte hin. Nur eine Wendung, und schon sind wir fast am Ziel! Schon schauen wir das Innere der Blume.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Doch da es kommt anders. Weg, weit weg müssen wir gehen. Eine Kehrtwendung, unendlich viele Windungen, und weg führt der Weg, außen um die Mitte herum und fort von ihr!

Rückschritte, statt Schritte nach vorn!

Was ist es, das uns so zurückwirft?

Vielleicht hast du etwas erlebt, eine Krankheit kam in dein Leben,
ein Mensch, der zu dir gehört, geht von dir und ist von dir gegangen, oder stirbt.
Nichts bleibt mehr, wie es war.
Wir müssen innehalten und kehrt machen. Die Blickrichtung wechseln.
Anderes anschauen, vielleicht Altes, Vergangenes erinnern, Durcharbeiten.

Die Frage nach den letzten Dingen fordert neue Antworten von dir und du suchst.
Du klagst und fragst: Wozu diese Umwege und Windungen?
Kann ich nicht einfach zur Mitte gehen, zur Ruhe finden, zu Gott?

Irgendwann wirst du wieder weiter gehen, ganz langsam. Schritt für Schritt.
In einer neuen Richtung zunächst.
Du wechselst hinüber zur anderen Seite, lernst neue Seiten des Lebens kennen, und sammelst bisher unbekannte Erfahrungen.

Manchmal gehen wir auf unserem Weg bis an den äußersten Rand, weg von dem, was uns bisher gehalten und getragen hat. Es scheint, als hätten wir uns verlaufen.
Wir laufen gegen Wände und wissen nicht mehr weiter.
Manchmal das Ziel vor Augen, zum Greifen nahe, und dann so weit zurückgeworfen.
Zurück wie an einen Anfang, und wir glauben: es war alles umsonst.

Und dann, plötzlich, wie von selbst - die Mitte.
Du kommst an die Mitte
am Ziel
bei dir selbst

Ausruhen, tief durchatmen, dich spüren in deiner Haut, mit deinem Herzschlag, in deiner Lebendigkeit und Einmaligkeit.
Einfach nur sein.

Bald wirst du wieder hinausgehen.
Jetzt weißt du: der Weg wird dich leiten.
Und die Mitte wird dich rufen.

Wege des Lebens - Wege zum Selbst.

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Segen:

Gott segne deine Augen, dass du weinen kannst
und nicht in der Kälte deiner Trauer erstarrst.
Gott segne deine Begegnungen; damit du Menschen findest,
die dir geduldig und verstehend zuhören.
Gott segne deinen Mund, damit du Worte findest
für deine Trauer und deinen Schmerz.
Gott segne deine Schritte, dass du einen Weg findest
in dein neues Leben.
Gott segne dein Herz, dass deine Erinnerung wie ein
Nest wird, in dem du dich bergen kannst.
Gott segne dich damit, dass dein Glaube nicht zerbricht
und deine Hoffnung wächst,
denn er sieht und hört, tröstet und befreit
unseren Tod zu neuem Leben.

Labyrinth der Trauer

Sie würde gerne lachen,...

Sie würde gerne lachen,
doch sie kann nicht,
gefesselt in Trauer,
ohne weinen zu können
tappt sie im Dunkeln-
allein - im Labyrinth der Trauer.
Niemand sieht sie,
nicht einer nimmt sie wahr -
was macht sie falsch?
Natürlich! Sie lächelt nicht.
sie kann es nicht -
nicht mehr - seit es geschah.
Ihr Lachen starb und sie mit ihm.
Keiner merkte es
bis heute nicht!
So irrt sie umher - im Labyrinth der Trauer

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

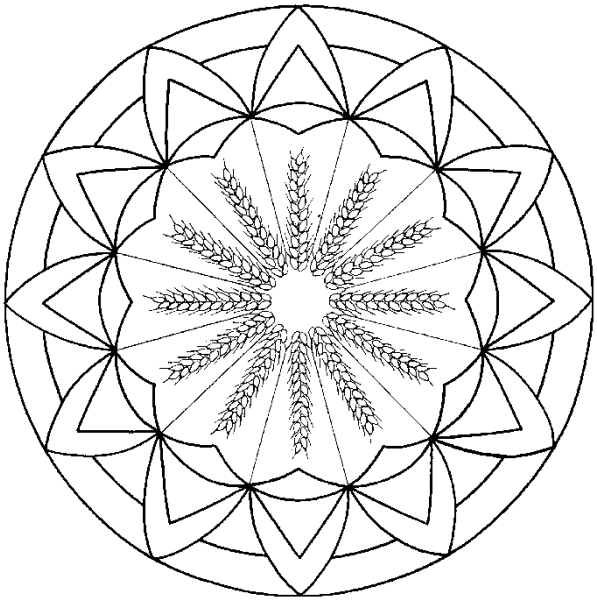
Übung 2:

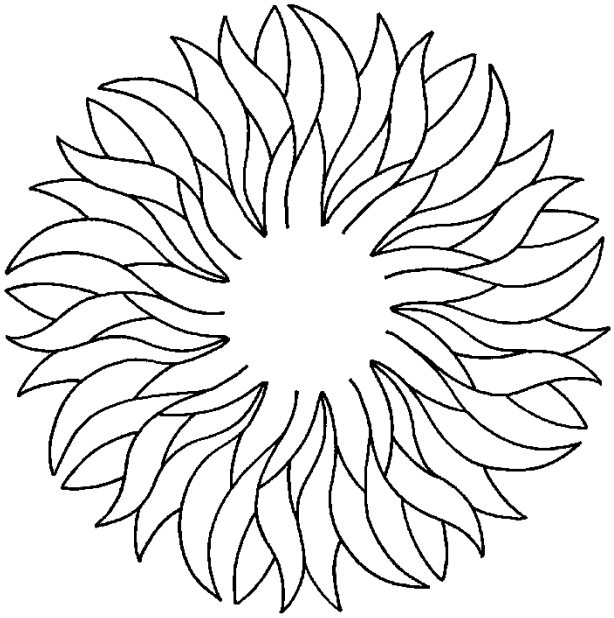
Mandala malen

Das Wort Mandala kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Kreis. Mandalas sind Bilder, die auf Ganzheit und Tiefe hinweisen. Sie haben eine Mitte, um die sich alles dreht. Mandalas gibt es in der östlichen und westlichen Tradition; z.B.: Rosetten, Radfenster in romanischen und gotischen Kirchen tragen Elemente eines Mandalas. Bei dieser Übung werden keine Ansprüche an besonders künstlerische Fähigkeiten gestellt. Sie farblich zu gestalten kann jeder, u. U. gibt es auch die Möglichkeit eigene Mandalas zu entwerfen. Das Malen wie auch das Betrachten haben eine wohltuende, beruhigende Wirkung und machen Freude. Es kann den unruhigen Geist zur Ruhe, tiefe Gefühle ans Tageslicht bringen. Auf einmal kann ich spüren, dass ich eine Einheit bin, eine Mitte habe.

Materialien:

- unterschiedliche Mandala - Vorlagen und großes Papier für freies Malen
- genügend Farbstifte, Wasserfarben oder Wachsmalkreide
- Eventuell leise Musik während des Malens (wenn möglich instrumental)





aus: Märchen-Mandala, Deutscher-Katecheten-Verein, München 1998

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger

Beginn der Übung:

„Sie haben ein Mandala vor sich – betrachten Sie es in Ruhe. Versuchen Sie, es sich in Farben vorzustellen – auch weiße Flächen haben ihre Bedeutung.
Malen Sie ohne Absicht – die Reise der Konzentration führt zu einem Punkt, in dem die Vielfalt sich eint: die Mitte.“

Gespräch zum Abschluss:

- Wie ist es Ihnen beim Aus-malen ergangen?
- Welche Gedanken haben Sie begleitet?
- Können Sie sich auch jetzt, nach dem Malen, noch mit der Ausgestaltung identifizieren? – Gefällt Ihnen Ihr Werk?

Jürgen Karasch
Religionspädagoge
Schulseelsorger