

Durch die Trauer verbunden und doch geprägt von einer einzigartigen Geschichte: In Trauergruppen treffen sich Menschen, die eine einschneidende Erfahrung teilen und doch auch ganz unterschiedlich sind. Wie gelingt es, einen Raum zu schaffen, in dem der Schatz der gemeinsamen Erfahrung gehoben werden kann? Wie können gleichzeitig die individuellen Bedürfnisse und Geschichten gewürdigt werden?

Leiterinnen und Leitern von Trauergruppen, Lehrenden und Seelsorgenden vermittelt Mechthild Schroeter-Rupieper fundiert und praxisbezogen alle wichtigen Grundlagen. Ihre kreativen und vielseitigen Methoden orientieren sich an den Themen, die Trauernde im Alltag beschäftigen, und regen einen lebendigen gegenseitigen Austausch an.

**Mit ausgearbeiteten Gruppentreffen für Kinder, Jugendliche, verwaiste Eltern, Verwitwete und Männer.**



Mechthild Schroeter-Rupieper ist Trauerbegleiterin und Inhaberin von „Lavia – Institut für Familientrauerbegleitung“ in Gelsenkirchen. Sie hat mehrere erfolgreiche Bücher über Abschied und Trauer geschrieben und ist eine gefragte Referentin in der Aus- und Weiterbildung.

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

DIESES PRODUKT WURDE IN DEUTSCHLAND HERGESTELLT  
ISBN 978-3-8436-0674-5



PRAXISBUCH TRAUERGRUPPEN



Mechthild Schroeter-Rupieper

# PRAXISBUCH TRAUERGRUPPEN

Grundlagen und kreative Methoden  
für Erwachsene, Jugendliche und Kinder



PATMOS



## Kennenlernetreffen

### Hintergrund

Beim ersten Gruppentreffen werden viele Jungen und Mädchen dabei sein, die aufgeregt oder verängstigt sind, was mit ihnen nun geschehen wird. Entgegen jugendlicher Verhaltensweisen, eine coole Fassade nach außen zu zeigen, lassen sie sich in einer Trauergruppe auf unbekannte emotionale Inhalte und ebenfalls fremde Gruppenmitglieder ein.

Daher ist es wichtig, ihnen durch Ansprache und ansprechende Methoden Sicherheit zu geben, damit sie ins Tun kommen können und feststellen, dass es selbst bei einem schweren Thema Leichtigkeit geben kann.

### Material

- Gefühlswürfel
- Gefühlsmonterkarten (erhältlich unter [www.gefuehlsmonster.eu](http://www.gefuehlsmonster.eu))

### Ablauf

#### Einstiegsritual – 10 Minuten

Ein Gefühlswürfel geht mit den Fragen reihum:

- Wie heiße ich?
- Wie alt bin ich?
- Aus welcher Stadt komme ich?
- Wer ist bei mir gestorben? (die Todesart muss nicht genannt werden)
- Wünsche ich mir etwas in dieser Trauergruppe?
- Bin ich freiwillig hier oder auf Wunsch eines Elternteils?

- Welches Symbol wähle ich beim Gefühlswürfel zu der Frage aus: Wie bin ich heute hier?

#### In der gesamten Gruppe – 30 Minuten

Bevor die erste Methode angewandt wird, ist es wichtig, die Umgangsformen in der Gruppe zu benennen und zu klären. Diese unterscheiden sich nicht grundsätzlich von denen in unserem alltäglichen Leben, deshalb kann man diese Infoeinheit kurz halten. Wichtig ist jedoch der Hinweis, dass niemand gedrängt wird, etwas zu sagen, dass die Gruppenleitung aber dennoch immer wieder versuchen wird, dass alle zum Sprechen kommen, weil man so etwas üben kann. Wer aber »Nein« sagt, dessen »Nein« wird auch gelten. Mit dem, was gesagt wird, gehen wir so um, wie wir auch möchten, dass die anderen uns behandeln.

Ich erlebe es immer wieder, dass Jugendliche, die bereit sind, sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen, den anderen absolut fair begegnen und eine hohe Sozialkompetenz entwickeln. In den ganzen Jahren habe ich es unter den Hunderten von Kindern und Jugendlichen kein einziges Mal erlebt, dass Dinge öffentlich weitergetragen wurden, die verletzend waren.

In der Kreismitte liegen 25 Gefühlsmonterkarten. Die Teilnehmenden erhalten den Hinweis, dass man diese Karten so deuten kann, wie man möchte. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es könnte sein, dass fünf Personen in einer Karte fünf verschiedene Dinge sehen.

Die Gruppenleitung fragt die Jugendlichen: In welchem der Gefühlsmonters findet ihr euch wieder, wenn ihr traurig seid?

Wer eine Karte gefunden hat, stellt sich in den Kreis und hält die Karte so, dass die anderen sie sehen können. Wer die gleiche Karte nutzen möchte, stellt sich daneben.

Ich halte es für sinnvoll, diese Runde im Stehen zu machen, da die Teilnehmenden gleich eine andere Haltung einnehmen und beim Erzählen mit beiden Füßen auf dem Boden geerdet sind.

Haben alle eine Karte gefunden, beginnt einer aus der Runde mit der Vorstellung. Er sagt z. B.: »Ich habe die Karte mit dem Monster





unter der Bettdecke genommen, denn wenn ich traurig bin, ziehe ich mich in mein Zimmer zurück und will keinen sehen und hören. Wenn ich dann wieder aufstehe, lasse ich mir bei den anderen aus der Familie nichts anmerken.« Der Nächste nimmt die gleiche Karte und sagt: »Wenn ich traurig bin, dann muss ich für mich alleine sein, habe Bauchschmerzen und hoffe, dass nach einer Weile jemand kommt, mir einen Tee bringt und mit mir spricht. Alleine käme ich nicht aus dem Bett.«

Es ist interessant mitzuerleben, wie intensiv Jugendliche (und auch Erwachsene) bei dieser Methode den anderen zuhören, selbst wenn die Gruppe aus 15 Leuten besteht. In der Regel wird schon im Laufe dieser ersten Runde immer offener über das Thema gesprochen. Es gibt kaum eine Gruppe, in der sich jemand keine Karte aussucht. Wenn dies der Fall ist und als Grund dafür genannt wird, es liege kein passendes Bild in der Mitte, kann die Leitung fragen, ob er benennen kann, wie seine Karte aussehen müsste.

Diese Gefühlsmonster-Methode hat mindestens drei positive Effekte:

1. Sie macht es auch trauergruppenunerfahrenen Menschen leicht, sich selbst aus einer anderen Perspektive trauernd zu betrachten.
2. Sie lässt auf unbeschwerte und leichte Weise zu, Emotionen zu beschreiben, über die die meisten Menschen in der Öffentlichkeit nicht reden, die sie nicht preisgeben würden.
3. Jugendliche erfahren dadurch, dass jeder in der Runde Gefühle der Traurigkeit erlebt und den Verlust nicht so locker wegsteckt, wie es von außen betrachtet häufig wirkt.

### Austausch in Kleingruppen – 40 Minuten

Die Kleingruppen erhalten Impulsfragen, die die Gruppenleitung einzeln benennt:

- Mögt ihr noch einmal hier in der kleineren Gruppe von euch erzählen, was ihr gerne macht? Was euer Hobby ist?
- Erzählt ihr noch einmal kurz in der Runde, ob ihr wusstet, dass Vater, Mutter, Bruder oder Schwester sterben wird, oder ob es plötzlich war?
- Habt ihr euch verabschieden können? Beim Kranken oder Toten?
- Wart ihr bei der Beerdigung mit dabei? Ist er/sie im Sarg oder in der Urne bestattet worden?
- Gibt es Erinnerungen an die Zeit, die komisch, schrecklich oder vielleicht auch gut waren?
- Habt ihr in eurer Schule, bei der Arbeit oder im Freundeskreis Menschen, mit denen ihr über den Verlust reden könnt?
- Habt ihr in der Gefühlsmonsterkartenrunde schnell »eure« Karte gefunden?
- Hätte eure Monsterkarte von heute auch bei der Beerdigung gepasst?
- War es euch bewusst, dass es so viele Arten an Traurigkeit gibt?
- Würden andere aus eurer Familie die gleiche Karte gewählt haben oder wären viele unterschiedliche Karten ausgesucht worden?
- Möchtet ihr bei einem anderen noch mal etwas nachfragen? Die Gruppenleitung achtet darauf, dass Fragen nicht übergriffig sind und ob die Gesprächsatmosphäre angenehm bleibt. Kein Befragter soll unter Druck geraten. Die Chance, etwas im ge-



schützten und interessierten Raum erfahren oder mitteilen zu dürfen, sollte die Intention der Frage sein.

#### In der gesamten Gruppe – 20 Minuten

- Gibt es etwas aus den Kleingruppen zu berichten?
- Fiel es mir leicht oder schwer, über mich und meine Gefühle in der Runde zu reden?
- Trauergruppe, das hört sich nicht so lustig an. Welche Vorstellung hattet ihr von so einem Treffen?
- Habt ihr noch eine Frage?

Danach gibt die Gruppenleitung einen kurzen Überblick über die kommende Zeit.

#### Abschlussritual – 15 Minuten

Der Gefühlswürfel geht mit der Frage um den Tisch: Mit welchem Gefühl gehe ich nach Hause? Was mache ich noch Gutes an diesem Wochenende?

## Erzähl mir von dem Menschen, den du vermisst

### Hintergrund

Jugendliche dürfen erfahren, dass in einer Trauergruppe sie selbst und der Mensch, den sie vermissen, im Vordergrund stehen und nicht als Erstes das Drama der Krankheit oder des Todes. Sie sollen erfahren, dass es sich im Kreise ähnlich Betroffener leichter über Trauer und damit verbundene Gedanken reden lässt.

### Material

150 Kärtchen mit Eigenschaften (Kopiervorlage »Eigenschaften«) 

### Ablauf

#### Einstiegsritual – 10 Minuten

Ein Gefühlswürfel geht mit den Fragen um den Tisch:

- Zur Erinnerung: Wie heiße ich?
- Ist seit unserem letzten Treffen etwas geschehen, von dem ich hier kurz berichten möchte?
- Fiel mir in der letzten Zeit etwas schwer und ging mir etwas eher leichter von der Hand?
- Mit welchem Gefühl bin ich heute hier?

#### In der gesamten Gruppe – 20 Minuten

Die Kärtchen mit den Adjektiven liegen verteilt auf dem Boden.

Die Jugendlichen werden gebeten, fünf bis acht Karten auszuwählen, die die verstorbene Person beschreiben. Die Karten werden von allen gleichzeitig gewählt, wenn es Überschneidungen gibt,

- »Wer tot ist, ist für immer fort.« Diesen Satz bejahen wir und gleichzeitig verstehen wir seine Bedeutung erst nach und nach im Alltag: Wodurch musste ich immer wieder neu be-»greifen«, dass der Verstorbene nicht mehr da ist? Etwa dadurch, dass ein Platz am Tisch unbesetzt ist, dass ein Mitstreiter fehlt, dass die Jacke im Flur nicht mehr angezogen wird, dass Weihnachten ein Geschenk weniger eingekauft werden muss ...

Mit und nach diesen Beispielen findet ein Austausch darüber statt, dass alles, was man neu begreift, meist wieder neu betrauert werden muss.

#### In der gesamten Gruppe – 25 Minuten

Gibt es etwas aus den Kleingruppen zu berichten? Habt ihr ein besonderes Beispiel mitgebracht, was das Begreifen*müssen* sehr deutlich macht? Habt ihr alle »eure« Zitrone wiedererkannt?

Anschließend wird aus dem »Übungsmaterial« eine heiße Zitrone zum Trinken hergestellt. Dabei wird die These und die darauf folgende Frage benannt: »Sauer macht lustig. Wer traurig sein kann, kann dennoch, vielleicht deshalb, oft auch herzlich lachen. Was bringt euch in diesen Zeiten zum Lachen?«

#### Abschlussritual – 10 Minuten

Der Gefühlswürfel geht mit der Frage um den Tisch: Mit welchem Gefühl gehe ich nach Hause? Was mache ich noch Gutes an diesem Wochenende?

## Wie gehe ich mit Gefühlen um?

### Hintergrund

Die Jugendlichen lernen, über eigene Gefühle zu sprechen und sich im Austausch mit anderen wiederzuerkennen oder neue Perspektiven zu gewinnen.

### Material

Gefühlswürfel und Gefühlsmonsterkarten  
(erhältlich bei [www.gefuehlsmonster.eu](http://www.gefuehlsmonster.eu))

### Ablauf

#### Einstiegsritual – 10 Minuten

Der Gefühlswürfel geht mit den Fragen um den Tisch:

- Wie geht es mir seit dem letzten Gruppentreff?
- Wie bin ich heute hier?

#### In der gesamten Gruppe – 20 Minuten

Die Gefühlsmonsterkarten liegen verteilt auf dem Boden. Sie sind der Gruppe aus dem ersten Treffen vielleicht schon bekannt.

Zur Frage »In welchem der Monster finde ich mich heute wieder, wenn ich traurig bin?« suchen sich die Jugendlichen eine Karte aus. Die Karten werden von allen Teilnehmenden gleichzeitig gewählt. Haben alle eine Karte gefunden, benennt jede/r kurz in der Runde, warum diese Karte ausgewählt wurde.

Danach wählt jede/r eine Karte für eine/n lebenden Freund/Freundin, Vater, Mutter oder ein Geschwister, wenn diese traurig sind, und erzählt auch dazu, warum diese Karte gewählt wurde.



### Austausch in Vierergruppen – 45 Minuten

Die Jugendlichen tauschen sich in Kleingruppen über folgende Fragen aus:

- Wodurch erkennen andere an mir, dass ich traurig bin?
- Möchte ich traurig »gesehen« werden?
- Gab es Zeiten, in denen ich nichts gefühlt habe?
- Erkenne ich bei den Trauernden aus meinem privaten Umfeld deren Gefühle?
- Reden wir darüber ... oder was tun wir? Was tun wir nicht?
- Werde ich gerne getröstet ... und wenn ja, wie?
- Wenn ich nicht gerne von anderen getröstet werden möchte, wie tröste ich mich selbst?
- Hat sich seit dem Tod bis heute in diesem Moment meine Traurigkeit verändert? Mehr, weniger, schwankend oder ...?
- Habe ich schon einmal einem anderen gesagt, dass er mir in der traurigen Zeit gutgetan hat? Oder habe ich mich bei anderen entschuldigt, weil ich in meiner Trauer vielleicht manchmal un-  
ausstehlich bin?

### In der gesamten Gruppe – 30 Minuten

- Gibt es etwas aus den Kleingruppen zu berichten?
- Finde ich mein Trauern o.k.?
- Was hilft mir bei Traurigkeit?
- Wer oder was tut mir gut in dieser schwierigen Zeit?

Abschließend können die Jugendlichen mit ihrem Handy Fotos von ihren ausgewählten Karten machen, für sich selbst und um sie dem zuvor ausgewählten Freund, der Freundin oder einem Familienangehörigen zu zeigen.

### Abschlussritual – 10 Minuten

Der Gefühlswürfel geht mit der Frage um den Tisch: Wie gehe ich nach Hause? Was mache ich noch Gutes an diesem Wochenende?

## Up & down

### Hintergrund

Worden benennt, dass es nach einem Verlust wichtig ist, sich direkt oder nach und nach der veränderten Welt ohne den Verstorbenen anzupassen. Das kann für Jugendliche bedeuten: dass sich das soziale Umfeld wie Familie und Freundeskreis verändern, ebenfalls Schule, Studium oder Lehre beeinflusst werden; dass sich ihre Selbstwahrnehmung verändert; dass der Tod die eigenen Glaubensvorstellungen und Grundwerte beeinflusst.

### Material

- Arbeitsblätter in der Anzahl der Teilnehmenden (Kopiervorlage »Up & down«) 
- 1,50 Meter lange Wollfäden in der Anzahl der Teilnehmenden
- als Geschenk: kleine Kaleidoskope für alle Teilnehmenden

### Ablauf

#### Einstiegsritual – 10 Minuten

Ein Gefühlswürfel geht mit den Fragen um den Tisch:

- Ist seit unserem letzten Treffen etwas geschehen, von dem ich hier kurz berichten möchte?
- Fiel mir in der letzten Zeit etwas schwer und ging mir etwas eher leichter von der Hand?
- Mit welchem Gefühl bin ich heute hier?