

Memo

Sterben, Tod und Trauer



30 Bildpaare für die
therapeutische und pädagogische Arbeit mit
Kindern und Jugendlichen

Krankheit, Sterben, Tod und Trauer



Mit diesen Lebensthemen sind auch Kinder und Jugendliche konfrontiert und müssen mit den daraus resultierenden vielfältigen inneren und äußeren Veränderungen zurechtkommen. Damit sie das Erlebte bestmöglich bearbeiten, in ihre Biografie integrieren und sich den neuen Lebensumständen anpassen können, benötigen sie neben

vielen sachlichen Informationen (Trauerreaktionen, Krankheit, Sterben, Tod, Bestattung ...) Menschen, die sie, ihrer emotionalen und kognitiven Entwicklung entsprechend, ehrlich und offen begleiten. Sie brauchen jemanden, dem sie vertrauen können, dem sie ihre Fragen stellen dürfen und der ihr Leid aushält. Gut gemeinter Schutz kann Misstrauen und Vertrauensverlust hervorrufen.

Haben Kinder keine Möglichkeiten, sich mit ihren Verlusten auseinanderzusetzen, werden ihnen wesentliche Entwicklungschancen verwehrt. Es kann zu pathologischen Störungen kommen. Kinder benötigen 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 wie 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. Darüber hinaus sollte die psychosoziale Situation des Familiensystems mit in den Blick genommen werden.

Wer kann mit den Memokarten arbeiten?

- ▶ Die Memokarten zum Themenkomplex *Sterben, Tod und Trauer* sind für den Einsatz in der psychotherapeutischen Praxis, der Trauerbegleitung, der Beratungs-, 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 und Hospizen.
- ▶ Die Karten können im Einzel-, Gruppen- und in einem familientherapeutischen Setting eingesetzt werden.
- ▶ Darüber hinaus können Kitas, Schulen, Eltern sowie Bezugspersonen die Karten präventiv oder in akuten Situationen nutzen und sie können auch in der Fort- oder Weiterbildung zum Einsatz kommen.



Ziele und Einsatzmöglichkeiten der Memokarten

Das Memospiel kann als Therapiematerial dazu beitragen, den Beziehungsaufbau zu den Klient:innen zu erleichtern. Therapeut:innen und Berater:innen können mithilfe der Memokarten mit ihren Klienten zu den Themen um Sterben, Tod und Trauer kindgerecht, spielerisch und ressourcenorientiert arbeiten.

Die realitätsnahen Zeichnungen sollen grundlegendes Sachwissen zum Themenkomplex durch eine farbige, lebensbejahende Gestaltung der Motive vermitteln. Vorstellungen und Bilder zu Krankheit, Sterben, Tod und Trauer prägen Gefühle, das Denken und Verhalten. Daher ist es wesentlich, falsche und belastende

Bilder und Vorstellungen auszuräumen. Insbesondere Kinder, die schwere Erkrankungen, Sterben und den Tod in der Familie erleben, benötigen sachliche Erklärungen und sollten in ihrer Selbstwirksamkeit durch gestalterisches Tun angeregt werden.

Die therapeutische Arbeit sollte sich an den individuellen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Anliegen des/der einzelnen Klienten:in orientieren und dabei die anstehenden Traueraufgaben fördern und bearbeiten:

- ▶ den Verlust als Realität begreifen und akzeptieren
- ▶ Gefühle und Gedanken im Kontext des Verlusts ausdrücken
- ▶ sich an die veränderten Lebensumstände anpassen
- ▶ dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen
- ▶ heilsames Integrieren des Erlebten



Die Karten bieten die Möglichkeit, Klienten und Bezugssysteme auf einen bevorstehenden Tod und/oder die Trauerfeier vorzubereiten. Die Therapeutin oder der Berater hat die Möglichkeit, über den spielerischen Austausch zu erfahren, welche Gedanken und Gefühle den Klienten beschäftigen. Darüber hinaus kann bereits Erlebtes zum Themenkomplex exploriert und reflektiert werden. Gezielte Fragen im Kontext des Spiels können beispielsweise Orientierung darüber geben, wie die Klientin das Erfahrung der lebensverkürzenden Diagnose, die Todesnachricht oder die Todesumstände erlebt hat. Solche Informationen ermöglichen eine gezielte und individuelle Unterstützung des Trauerprozesses und ermutigen Klienten, selbst Fragen zu stellen. In der spielerischen Auseinandersetzung kön-

nen durch den Verlust entstandene interne und externe Veränderungen in den Blick genommen und reflektiert werden. Die altersentsprechende Aufklärung zu Trauerreaktionen (physische, psychische, Verhaltens- und soziale Reaktionen) kann Klienten in ihrem Selbstverständnis und Selbstvertrauen stärken sowie in Bezugssystemen mehr Verständnis füreinander schaffen. Gemeinsam mit der Klientin können neue, tröstliche Sichtweisen gefunden und ein heilsames Integrieren des Erlebten gefördert werden. Erschwerte, komplizierte oder pathologische Trauerprozesse können aufgedeckt und hilfreich unterstützt werden.



Funktionen der Memokarten

- ▶ Krankheit, Sterben, Tod und Trauer aus der Tabuzone holen
- ▶ Wissensvermittlung zu Krankheit, Sterben, Tod und Trauer
- ▶ Aufbau einer offenen Kommunikation zu Verlusterfahrungen
- ▶ Exploration und Reflexion des Erlebten
- ▶ Identifizierung und Ausdruck von Gefühlen und Gedanken
- ▶ Auflösung belastender, traumatischer Bilder und Vorstellungen
- ▶ Klärung offener Fragen
- ▶ Impulsgeber für den individuellen Trauerprozess

- ▶ Auseinandersetzung im Sinne der Traueraufgaben
- ▶ Anregung zu gestalterischen Prozessen – Selbstwirksamkeit
- ▶ Erinnerungs- und Biografiearbeit
- ▶ Ressourcen aufdecken und aktivieren
- ▶ Veränderungs- und Anpassungsprozesse anstoßen
- ▶ Überwindung sprachlicher und kultureller Barrieren
- ▶ Humor und Leichtigkeit einbringen
- ▶ Unterstützung bei Diagnosestellungen und Behandlung: Traumata, Anpassungsstörung, anhaltende Trauerstörung ...
- ▶ Stärkung sozialer Kompetenzen des Einzelnen sowie in Familien, Kitas, Schulen und Einrichtungen

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Entstehung der Karten basiert auf Erkenntnissen der Trauerforschung, wie z. B. Aspekten des Dualen Prozessmodells (DPM) von Stroebe et al. (2001), dem Traueraufgabenmodell von J. W. Worden (2018) sowie der Entwicklungspsychologie und der Psychotherapie.

In der Trauerberatung und der therapeutischen Arbeit mit den Karten können die von Worden definierten und von anderen Trauerforschern ergänzten »Traueraufgaben« (den Verlust als Realität begreifen und akzeptieren, Gefühle und Gedanken der Trauer ausdrücken, Ressourcen aufdecken und aktivieren, sich an die neue Lebenswelt anpassen, dem Verstorbenen einen neuen Platz geben) aufgegriffen, individuell gefördert und bearbeitet werden. Einbezogen werden

sollten zudem die Einflussfaktoren »Mediatoren« auf Trauerprozesse sowie die Bewältigungsstrategien und Bindungsstile des Klienten. Darüber hinaus sind die Karten so ausgelegt, dass sich die drei Dimensionen des Todesverständnisses von Kindern (Wittkowski, 1990) mit den vielfältigen Möglichkeiten der Memokarten bearbeiten lassen:

- ▶ **Irreversibilität** – der Tod ist nicht rückgängig zu machen.
- ▶ **Kausalität** – der Tod hat eine Ursache.
- ▶ **Universalität** - alle Lebewesen müssen sterben.



Übersicht über die Kartenmotive und Impulse

Zur Nutzung der Memokarten können bei allen Spielvarianten folgende Anregungen und Stichworte hilfreich sein.



Toter Vogel: Todesverständnis »Universalität« – alle Lebewesen, Pflanzen, Tiere und Menschen müssen sterben, Todesmerkmale, Todesursachen, »Hast du schon einmal ein totes Tier gesehen? Wenn ja, was hast du gemacht?«



Mann im Krankenhaus: Krankheit, Krankenhaus, medizinische Geräte, nicht alle Krankheiten führen zum Tod, Kranke sehen oft anders aus oder riechen unangenehm, kein Grund sich zu schämen, »Warum sterben Menschen?« – Abschied nehmen, Todesverständnis »Kausalität« klären. Die häufige Sorge von Kindern, dass auch andere Bezugspersonen oder sie selbst sterben können, kann aufgegriffen werden.



Todesnachricht überbringen: »Von wem hast du vom Tod erfahren?« Bezugspersonen, Notfallseelsorger, Polizei, eigene Reaktionen, Reaktionen der Bezugspersonen, offene Fragen ...



Arzt untersucht verstorbenen Mann: Merkmale des Todes: keine Atmung, kein Herzschlag, keine Bewegung, Totenschein ausstellen, »Warum ist NN gestorben?«, »Hatte jemand Schuld an seinem Tod?« Scham? Tabuisierte Todesart? Todesverständnis: Irreversibilität: Der Tod ist nicht rückgängig zu machen. Tipp: Puls fühlen lassen, mit einem Stethoskop Herz abhören



Bestatterauto, Bestatterfahrzeug mit Sarg: Wie kommt der Verstorbene vom Krankenhaus oder zum Friedhof? Merkmale des Todes



Todesanzeige: Was ist eine Todesanzeige? Was steht darin? Zu wissen, dass man selbst als Angehöriger auch erwähnt ist, kann tröstlich sein. Was ist eine Trauerkarte? Was würdest du über den Verstorbenen schreiben?



Familie sucht Sarg aus: Beruf und Aufgaben des Bestatters klären, Infos zu Särgen, Bestattung und Trauerfeier geben, Teilnahme an Trauerfeier, Beteiligung an der Gestaltung der Trauerfeier, »Würdest du den Sarg bemalen und wenn ja, wie?«



Kind bastelt Kerze für Opa: Erinnerungen an Verstorbenen, Rituale und Suche nach Möglichkeiten, selbst aktiv zu sein
Tipp: mit dem Klienten eine Kerze / ein Bild gestalten



Sarg von innen: Auskleidung, keine leere Holzkiste, letztes Ruhebett, Sarggriffe, etwas mitgeben dürfen, Totenkleidung aussuchen können, Sarg bemalen, »Was würdest du dem Verstorbenen mitgeben?«, »Welche Kleidung hätte er gerne getragen?«, »Was würdest du im Sarg anhaben wollen?«



Urne, Foto und Blumenschmuck: Sachwissen Urnenbestattung, Urnengrab und Urnenwand (Kolumbarium), Bestattung Urne im Meer (Seebestattung)



Urne mit Senkschnüren und Aschekapsel: Bestattungsformen, Asche, Aschekapsel, was ist Asche? Funktion der Schnüre
Tipp: mit der Klientin Asche aus einem selbstgemalten Bild (auch mit geheimen Botschaften) herstellen



Urnen: verschiedene Formen, Selbstgestaltung wie beim Sarg möglich, Bestattungsrituale: »Welche Rituale kennst du?«, »Was würdest du gern tun?«, »Wovor hast du Angst?«



Verabschiedung am offenen Sarg: Todesmerkmale, der Tote ist nicht sofort ein Skelett, kein Gespenst, Tote dürfen berührt werden, für tote Menschen sorgen, etwas mitgeben, sich verabschieden, letzte Worte sprechen, Fingerabdruck nehmen



Grabaushebung: für Erdbestattung Grab ausheben mit Kleinbagger, Friedhofsgärtner, Klärung Friedhof, »Warst du schon einmal auf dem Friedhof?«, »Wie hast du dich gefühlt?«



Krematorium: Krematorium, Menschen werden nicht auf dem Scheiterhaufen oder nackt verbrannt, Tote haben keine Schmerzen, der Ofen ist kein Backofen, der Sarg wird mitverbrannt



Trauerfeier: Abschied, Trauerfeier, Trauerrituale, Trauer in verschiedenen Kulturen, unterschiedliche Gefühle, Kleidung



Sargabsenkung: Träger senken den Sarg mit Seilen von Hand in die Erdgrube – alternativ: maschinell per Sargversenkapparat



Leichenschmaus: Trauerkaffee oder Reuessen, sich erinnern, Abschied feiern, sich austauschen, nicht alleine sein, »Wie würdest du den Trauerkaffee von einem Verstorbenen gestalten?«



Urnenbestattung: Absenkschnüre, Erdloch, keine Grube, selbst aktiv sein: Urne schmücken, tragen, ablassen, Grabstein: Name, Bedeutung der Zahlen, keine neue Telefonnummer, sondern Geburts- und Sterbetag



Erinnerungsecke: Reflexion des neuen Platzes: Gestalten eines neuen, tröstlichen Platzes zu Hause, andernorts, Verbundenheit durch Erinnerungen: Pulli, Fotos, Musikstück, Lieblingsessen, Tipp: gemeinsam Erinnerungstruhe gestalten



Grabpflege: sich erinnern, etwas für den Verstorbenen tun, nicht immer ist der Friedhof der Ort des Trosts, es ist in Ordnung, wenn Kinder NICHT zum Friedhof möchten



Umarmung: Reflexion: »Wer / was tut dir gut, wenn du traurig bist?«, »Was wünschst du dir?«, »Mit wem kannst du über deine Fragen und Gefühle sprechen?«



Gefühle: Trauerreaktionen: »Welche Gefühle kennst du?«, »Welche Gefühle und Gedanken hast du erlebt?«, »Welche Gefühle und Gedanken sind besonders schwer, welche leicht?« Alle Gefühle haben ihre Berechtigung: Auch Wut, Neid, Lachen, Trauer, Vermissen, Freude und Angst dürfen sein.



Spielende Kinder: Spielen und fröhlich sein sind erlaubt, auch wenn jemand gestorben ist. Ressourcenarbeit: »Du sollst gut für dich sorgen, so wie es für dich passt«, »Spielst du mit Freunden?«, »Wissen andere Kinder, was dir passiert ist?«



Rettungsring: »Was hilft dir, um nicht unterzugehen, die schwere Situation zu überstehen?«, »Was tut dir gut?«



Fragezeichenkarte: »Was möchtest du noch wissen?«, »Welche Fragen interessieren dich?«, »Was glaubst du, worüber die anderen nachdenken?«, »Was hättest du dir gewünscht?«, »Was war gut?«, »Was hast du als besonders schwer erlebt?«



Kind mit Erinnerungsblasen an den Verstorbenen: »Welche Erlebnisse waren besonders schön?«, »Was war nicht so schön?«, »Was hättest du noch gerne gesagt – mit dem Verstorbenen gemacht?« Sonnen- und Schattenseiten des Verstorbenen dürfen sein – Möglichkeit, Schuld zu bearbeiten



Baumbestattung: Bestattung in der Natur, Friedwald oder Ruheforst, oft keine Möglichkeit, etwas für den Verstorbenen abzulegen, Hinweis: Seebestattung, andere Kulturen



Jenseitsvorstellungen: »Was glaubst du, wo der Verstorbene nach seinem Tod ist?«, »Geht es dem Verstorbenen gut?«, »Was würde ihm gefallen?«, »Male deine eigene Jenseitsvorstellung.«



Todesursachen: Autounfall, brennendes Haus, Suizid, Tod im Alter / Krankheit, Todesverständnis: Kausalität klären, Todesursachen: Warum sterben Menschen? Unfall, Alter, Krankheiten: körperliche und seelische, Katastrophen, Verbrechen, Todesumstände klären, erfragen







