

Anna Tonzer

Endlich!

Reden über Leben, Sterben, Tod und Trauern



**Ein Methoden-Handbuch mit Anregungen
für Gespräche mit Menschen
mit und ohne kognitive Behinderung**

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V. (Herausgeber)

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.
Herrenstraße 6
79098 Freiburg
Telefon (07 61) 319 16-42
Telefax (07 61) 319 16-842
info@caritas-freiburg.de

Autorin: Anna Tonzer
Lektorat: Elke Daus
Gestaltung & Satz: Verena Altmann, blätterwerk
Bildnachweis: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)
Stand: September 2024

Finanziert durch das Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration aus Landesmitteln,
die der Landtag von Baden-Württemberg
beschlossen hat.

Endlich!

Reden über Leben, Sterben, Tod und Trauern

Ein Methoden-Handbuch mit Anregungen
für Gespräche mit Menschen
mit und ohne kognitive Behinderung



Anna Tonzer

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V. (Herausgeber)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Grundlegende Gedanken	8
Ins Gespräch kommen – hören, fragen, mitgehen	8
Einsatz dieses Handbuchs	8
Trauern verstehen: Das Kaleidoskop des Trauerns von Chris Paul	9
Gesammelte Themenfelder	13
Endlichkeit (be-)greifen	15
Lebenskreislauf – vom Anfang bis zum Ende denken	16
Anfänge und Enden	18
Für immer – ein Licht für dich!	20
Und danach? Gedanken über das Jenseits	22
Gefühle (zu-)lassen	25
Zerbrochenes Herz	26
„Wenn ich traurig bin ...“	28
Über Wasser bleiben – mein Rettungsring	30
Erinnerung bewahren	33
Girlanden der Erinnerung	34
Baum der Erinnerung	36
Die verschiedenen Tage des Lebens	39
Helle und dunkle Tage	40
Licht und Schatten	42
Glück und Unglück	44
Die Farben meines Lebens	46
Stärken bestärken und Kraft finden	47
Der rote Punkt – das kann ich!	48
Augen auf für die Wunder!	50
Dank	52
Quellen	53
Anhang: Arbeitsblatt-Vorlagen	54



Vorwort

„Das tut gut, auch wenn es manchmal weh tut.“ – Reden über das Leben mit seinen traurigen und seinen frohen Tagen tut gut, auch wenn es manchmal schmerzt. Es ist nicht immer leicht, sich auch den traurigen Tagen zuzuwenden, sich der eigenen Verletzlichkeit auszusetzen und sich der Endlichkeit des eigenen Lebens bewusst zu werden. Aber es weitet auch unseren Blick und kann uns stärker machen.

Dieses Handbuch entstand aus den Erfahrungen im Projekt „Endlich! Reden über Leben, Sterben, Tod und Trauer – ein Gesprächs-Angebot mit Menschen mit kognitiver Behinderung gestalten“. Ziel des Projekts, das im Jahr 2022 lief, war es, ein Gesprächsangebot mit und für Menschen mit kognitiver Behinderung in Wohnhäusern und Werkstätten des Caritasverbandes Freiburg-Stadt e.V. zu gestalten. In den sieben Gesprächskreisen, die sich dann jeweils über drei bis sechs Termine erstreckten, sprachen die Beteiligten über das Leben, das Sterben, den Tod und das Trauern.

Zu Beginn galt es, die Anliegen und Themenwünsche der jeweils vier bis zehn Teilnehmenden zu sammeln. Um dann ins Gespräch zu kommen, wurden Materialien in Leichter Sprache oder Einfacher Sprache erprobt, weiterentwickelt oder erstellt.

Das Projekt erhielt Förderungen von „Impulse Inklusion“, einer Projektförderung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration des Landes Baden-Württemberg, und von der Stiftung Dr. Heinrich Dux.

Das Handbuch richtet sich an Tätige in Wohnhäusern, Werkstätten und ambulanten Diensten für Menschen mit Behinderung sowie Tätige in der Hospiz- und Palliativarbeit.

Die gesammelten Ansätze und Themen bieten Ideen und Inspirationen, wie man mit Menschen mit und ohne kognitive Behinderung den Blick auf das Leben in seiner Ganzheit in Gesprächen gestalten kann. Im Alltag sollten Gesprächsangebote schnell und ohne große Vorbereitung umsetzbar sein. Daher finden sich hier keine langen Anleitungen, sondern kurze einführende Gedanken, beispielhafte Abläufe und Druckvorlagen. Die Ansätze laden dazu ein, das ganz Eigene, für jede und jeden Stimmige in der Umsetzung und im Gespräch miteinander zu entdecken. So macht das Handbuch Mut, über das Leben mit seinen traurigen und frohen Tagen zu sprechen.

Anna Tonzer

Projektverantwortliche beim
Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.

Grundlegende Gedanken

Ins Gespräch kommen – hören, fragen, mitgehen

Ins Gespräch zu kommen kann uns viel abverlangen. Es beginnt mit dem Zuhören, noch eher mit einem genauen Hinhören. Manchmal ist es schon eine Herausforderung, dabei nicht gleich wissend zu antworten. Und es kann einige Anstrengung erfordern, die eigenen ersten inneren Assoziationen auf das Gehörte vorbeiziehen zu lassen und nicht sofort zu reagieren.

Auf das Zuhören folgt das Fragen, mit dem Ziel, das Gegenüber zu verstehen. W-Fragen (wer, wie, was, warum ...) bieten sich hier besonders an. Die Fragen regen zur Offenheit, zu einer Antwort, vielleicht sogar nur zu einem Gedankengang, zur Weite ein. So können die Teilnehmenden nach Vorstellungen, Ideen und Antworten zunächst in sich selbst forschen. Dies ist für manche Menschen mit kognitiver Behinderung oft erst einmal ungewohnt. Es geht nicht darum, Informationen und Gewissheiten zu verbreiten – was im Bereich des Themenfelds Leben, Sterben, Tod und Trauern auch kaum möglich scheint. Sondern es werden Gesprächsräume geschaffen, die dazu einladen, gemeinsam erste Antwortmöglichkeiten zu erkunden.

Zum Zuhören und Fragen kommt das Mitgehen. Mitzugehen bedeutet, dem Gesprächsfaden des Gegenübers zu folgen. Dabei werden der eigene Plan, eigenes Wissen und eigene Erfahrungen erst einmal hintangestellt. Man lässt sich darauf ein, den Gedanken der oder des anderen nachzugehen – auch wenn dies zunächst nicht zielführend erscheint. Das Mitgehen ist herausfordernd, denn es kann Unsicherheit in uns erzeugen, die es auszuhalten gilt. Das Mitgehen rückt die Bedürfnisse des Gegenübers in den Fokus und lässt es das Gespräch (mit-)gestalten. So richtet sich das Gespräch immer wieder an den Vorstellungen und Ideen der Teilnehmenden aus. Mitgehen darf hier auch als Mitschwingen verstanden werden: mit den Gefühlen und Gedanken des Gegenübers – ohne allzu große Angst, die Gefühle und Gedanken selbst kurz zu erleben. Mitgehen und Mitschwingen bedürfen also auch der Berührbarkeit der oder des Mitgehenden. Das Zuhören, Fragen und Mitgehen zeigt also eine Haltung der Begleitenden auf: Man nimmt das Gegenüber in seinem Erleben ernst, sieht seine Potenziale, mutet ihm eine Auseinandersetzung zu und traut ihm wie auch sich zu, mit den daraus folgenden Gedanken sowie Gefühlen umzugehen. So öffnen sich Gesprächsräume, die in die Weite führen können.

Einsatz dieses Handbuchs

Die Ansätze entstanden im Rahmen von Gesprächskreisen mit Menschen mit kognitiver Behinderung. Dank der Tische und Stühle in den genutzten Räumen in Wohnhäusern und Werkstätten für Menschen mit Behinderung konnten die Teilnehmenden die Kreativarbeiten leicht umsetzen.

Zu Beginn der Gesprächskreise wurden die Teilnehmenden befragt, welche Anrede – „Du“ oder „Sie“ – sie sich wünschten. Oft kannten sich die Teilnehmenden schon seit vielen Jahren oder Jahrzehnten. So wurde fast nur das „Du“ gewünscht. Daher verwendet dieses Handbuch die Anrede „Du“. Dies impliziert keineswegs die Absprache von Fähigkeiten und Rechten der Beteiligten.

Die gesammelten Ansätze gliedern sich in fünf übergeordnete Themenfelder. Unter dem jeweiligen Themenfeld finden sich verschiedene inhaltliche Aspekte und methodische Zugänge zu diesem Thema. Zum Aufbau der einzelnen Ansätze: Die Ideen werden jeweils mit einführenden Gedanken vorgestellt, die den Ansatz und das Ziel verdeutlichen. Darauf folgt eine Darstellung der benötigten Materialien.

Der nun folgende Ablauf ist immer gleich gegliedert. Dies schafft den Teilnehmenden einen gleichbleibenden, vertrauten und stabilen Rahmen. Mit der Ankommen-Runde wird der Gesprächskreis eröffnet. Alle Teilnehmenden können hier erzählen, wie es ihnen gerade geht und welche Gedanken sie derzeit beschäftigen. Das Ankommen kann durch weitere Methoden ergänzt werden, z.B. durch einen Gefühlsstein, der unterschiedliche Gefühle aufzeigt; durch einen Seelenvogel, der durch ein Verstellen von Kopf und Schwanz unterschiedliche Stimmungslagen anzeigt; oder durch Postkarten, die verschiedene Motive und Aktivitäten abbilden.

Unter „Einstieg“ finden sich Gedanken und Texte, oft in Einfacher Sprache formuliert, welche zum Thema hinführen. Wegen der häufigen Nachfrage von Teilnehmenden – „Hast du heute wieder eine Geschichte dabei?“ – werden oft Bilderbücher eingesetzt, die den Einstieg erleichtern. Sie bieten erste, verstehbare Beispiele für die folgenden Fragestellungen. Die Zuhörenden können sich oft mit den Erfahrungen und Gefühlen in der Geschichte identifizieren und ihr eigenes Erleben damit abgleichen. Meiner Erfahrung nach unterstützen Bilder und Bildergeschichten viele Menschen dabei, (Trauer-)Erfahrungen zu verarbeiten und sich mit den eigenen Vorstellungen auseinanderzusetzen. Herausfordernd erscheint mir dabei, Bilder und Geschichten zu finden, die nicht nur auf Kinder und deren Lebens- und Erfahrungswelt fokussiert sind.

Unter „Gesprächs-Runde“ finden sich mögliche Fragestellungen, durch die die Gedanken, Vorstellungen und Ansichten der Teilnehmenden Platz bekommen. Immer wieder erleben es die Teilnehmenden als besonders wertvoll, wenn sie sich untereinander austauschten und sich gegenseitig bestärkten.

Unter „Kreatives“ finden sich gestalterische Angebote, welche einen weiteren Ausdruck neben dem Gespräch anbieten. Die dafür benötigten Druckvorlagen finden sich im Anhang.

Die Abschluss-Runde entlässt die Teilnehmenden auf stets gleiche, ritualisierte Weise wieder in den Alltag. Die Stimmungslagen werden erfragt und die Teilnehmenden werden durch den Blick auf den noch vor ihnen liegenden Tag wieder im Hier und Jetzt geerdet.

Trauern verstehen: Das Kaleidoskop des Trauerns von Chris Paul

Viele der in den Gesprächskreisen angesprochenen Themen berühren Verlusterfahrungen, Krisenzeiten oder Ängste der Teilnehmenden. Daher findet sich hier das „Kaleidoskop des Trauerns“ von Chris Paul als theoretisches Verstehensmodell. Es macht deutlich, wie Menschen auf Verluste und Krisen reagieren und welche Aspekte sie beschäftigen. Es lässt erkennen, wie komplex Trauer- und Verarbeitungsprozesse verlaufen. Versteht man diese Prozesse, ermöglicht das, Unterstützungsangebote zu gestalten. Manche Facetten des Kaleidoskops werden innerhalb der Ansätze und Themen konkret benannt und bearbeitet, andere schwingen nur im Hintergrund mit.

Trauertheorie zum Sehen und Verstehen - für Betroffene und ihre UnterstützerInnen

Das Bild des Kaleidoskops macht es möglich zu verstehen, dass unterschiedliche Themen und Aufgaben im Trauerprozess nicht nacheinander auftauchen, sondern stets alle gemeinsam vorhanden sind. Sie mischen sich wie in dem Kinderspielzeug „Kaleidoskop“ permanent zu neuen Mustern, dabei können sie sich gegenseitig überdecken oder unterstützen – aber immer sind alle Aspekte vorhanden!

Jeder und jede Trauernde beschäftigt sich unwillkürlich mit den sechs Facetten des Trauerns, manches gelingt leicht, manches bereitet Mühe oder braucht sogar fachliche Unterstützung. Die Wegführung und die Schwerpunkte sind dabei immer individuell. Viele Dinge wie Alter, Geschlecht, Lebenssituation und Charaktereigenschaften aber auch die Todesart beeinflussen die je eigenen Ausgestaltung eines Trauerweges. Manche Menschen empfinden ihren Trauerweg irgendwann als abgeschlossen, andere sehen sich ein Leben lang als Trauernde, in meinem Verständnis ist beides gleichwertig.

In diesem Trauerkaleidoskop gibt es sechs Bausteine oder „Facetten“. Ich habe sie aus den Arbeiten von William Worden (Traueraufgaben), Robert Neimeyer (Sinn- und Bedeutungszuschreibung), Dennis Klass und Robert Kachler (Verbunden-bleiben statt Loslassen), den Erkenntnissen der stabilisierenden Traumabearbeitung (Überleben) und meiner eigenen Erfahrung in 20 Jahren Trauerbegleitung und Unterricht zusammengestellt.

Diese Facetten im TrauerKaleidoskop bilden ständig neue Muster, hier einige Beispiele:



Das vorliegende Material ermöglicht die unmittelbare, leicht zugängliche Visualisierung von Trauerprozessen allgemein und von den wechselnden Momenten eines individuellen Trauerweges. Das Große Facettenset, dass Sie vor sich haben, eignet sich besonders im Unterricht oder in Gruppen. Ergänzend kommt das „Kleine Facettenset“ dazu, das sich buchstäblich leicht in die Hand nehmen lässt und eine individuelle Arbeit ermöglicht.

Ausführliche Informationen über das **Kaleidoskop des Trauerns** finden Sie in den folgenden Medien:

Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer. Der Trauerweg von den ersten Stunden bis in die vielen folgenden Trauerjahre. Selbsthilfebuch mit vielen Übungen für Trauernde Erwachsene. Auch als Lehrbuch geeignet. Vollständig überarbeitet und ergänzt 2019 Gütersloher Verlagshaus.

Chris Paul: Wir leben mit deiner Trauer. Den Trauerweg naher Freunde und in der Familie mittragen und unterstützen, ohne sich selbst zu verlieren. Selbsthilfebuch für Freunde und Familien mit vielen Übungen. Vollständig überarbeitet und ergänzt 2019, Gütersloher Verlagshaus.

Chris Paul: Warum hast du uns das angetan? Der Trauerweg nach einem Suizid aushalten und gestalten. Selbsthilfebuch für Suizidhinterbliebene mit vielen Übungen. Gütersloher Verlagshaus 2018.

Chris Paul und Udo Kamjunge: Das Kaleidoskop des Trauerns. HörCD mit Livemusik. Facettenreich-Shop 2018.

Unter <https://trauerkaleidoskop.de/> finden Sie Informationen, Übungen aus den oben genannten Büchern als PDF zum Download und Links zu erklärenden Übungsvideos.

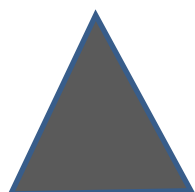
TrauerKaleidoskop: alle Infos, Videos, Übungen: <https://trauerkaleidoskop.de/>

Kurze Erklärungen zu den einzelnen Facetten im TrauerKaleidoskop



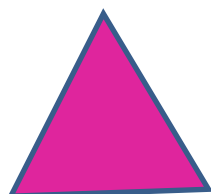
Überleben : Körperliches und seelisch-emotionales Überleben.

Alltag aufrechterhalten, Durchhalten, das Überleben und den Alltag von Kindern und anderen geliebten Menschen garantieren. Z.B. durch Ablenken, Weglaufen, Aktionismus, Laute Musik, Nähesuchen, Rückzug u. v. m.



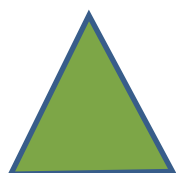
Wirklichkeit: Körperlich erfahrbare, gedankliche und spirituelle Realität des Verlust/des Todes begreifen:

Ausreichend Information über das Sterben und die Todesart, konkret Abschiednahme, Ritualgestaltung, über den Tod sprechen, alle „ersten Male“, spirituelle Vorstellungen vom „Danach“.



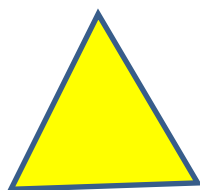
Gefühle: Alle widersprüchlichen Gefühle, die der Verlust auslöst, wahrnehmen, spüren und ausdrücken:

Zwischen Betäubung und Gefühlsüberwältigung ist alles möglich, Gefühlsausdruck entlastet, alternativ wandelt sich der Seelenschmerz in Körperschmerz.



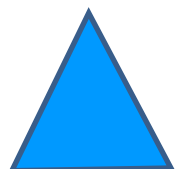
Sich anpassen: Veränderungen im Alltag wahrnehmen und Strategien zum Umgang damit entwickeln:

Entscheidungen über neue Alltagsroutinen, über den Umgang mit Hinterlassenschaften. Strategien im Umgang mit Ignoranz, Mitleid und Überforderung im Umfeld.



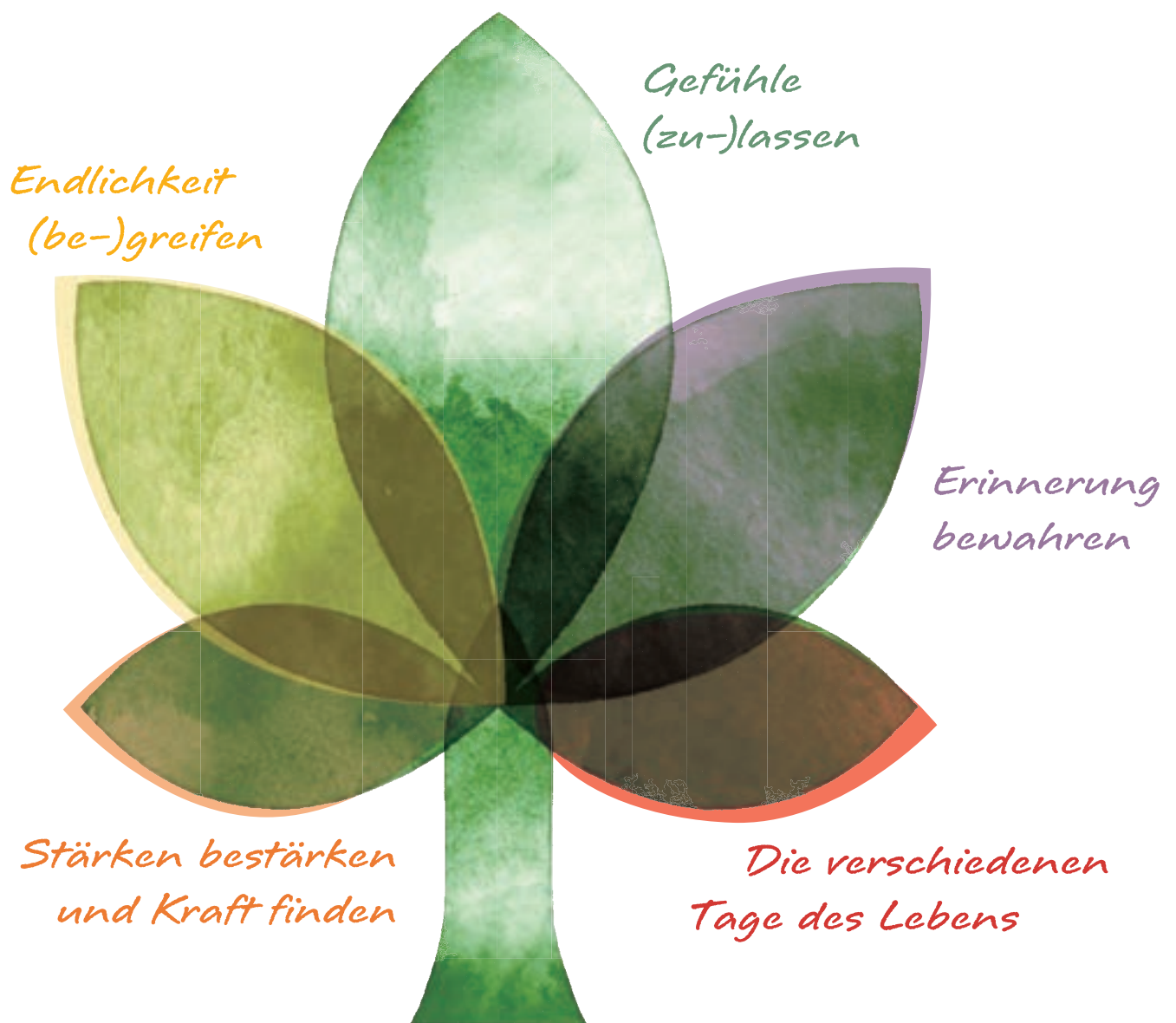
Verbunden bleiben: Die innere Beziehung zum Verstorbenen so gestalten, dass sie das eigene Weiterleben positiv unterstützt:

Träume, Erinnerungen, verbindende Gegenstände, verbindende Orte, Präsenzerlebnisse, innere Vermächtnisse, geteilte Erinnerungen und Gedenken in der Gruppe.

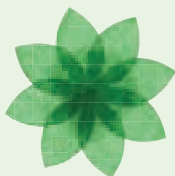


Einordnen: Grundüberzeugungen an das Geschehene anpassen, das eigene Leben wieder als zusammenhängend wahrnehmen:

Warum-Fragen, Suche nach Schuldigen, Verunsicherung bisheriger positiver Überzeugungen oder Bestätigung pessimistischer Grundannahmen, „neuer Welt- und Selbstbezug“



Gesammelte Themenfelder



Endlichkeit (be-)greifen



Die Endlichkeit des Lebens zu begreifen ist schwer. Dennoch kann die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit – also das Leben immer mal wieder vom Ende her zu denken – das Leben positiv beeinflussen. So können wir z. B. erkennen, was uns im Leben wichtig ist, und dies vielleicht einfacher vom Unwichtigen unterscheiden.

Manchmal scheint aber in unserem Leben nur noch seine Endlichkeit zu dominieren, und zwar dann, wenn geliebte Menschen sterben. Es ist sehr schwer zu verstehen, was es heißt: „Er kommt nie wieder!“ – „Ich werde nie wieder mit ihr sprechen.“ Dann ist es hilfreich, den Tod klar zu benennen, Informationen über das Sterben zu bekommen, ein Abschiednehmen zu ermöglichen und auch auf die Frage „Wo ist der Mensch jetzt?“ Antworten zu suchen.



Lebenskreislauf – vom Anfang bis zum Ende denken

Einführende Gedanken

Mithilfe dieses Ansatzes können die Teilnehmenden auf das bisherige Leben zurückblicken, die frohen und die traurigen Tage benennen. Sie können sich selbst auf dem Lebenskreis einordnen. So entsteht ein Bewusstsein für die eigene Endlichkeit.



Material

- * Buntstifte
- * Kleber
- * Scheren
- * Smiley-Sticker (1 pro Person)

- * Arbeitsblatt-Vorlagen „Lebenskreislauf“, „Kleine Sonnen“ und „Kleine Wolken“ (s. Anhang)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Der Lebenskreislauf wird ausgelegt.



Der Lebenskreislauf zeigt:

Wir werden geboren. Wir wachsen vom Baby zum Kleinkind heran. Vom Kleinkind zum Schulkind, vom Schulkind zum Jugendlichen, dann zum jungen Erwachsenen. Vom jungen Erwachsenen zum Erwachsenen.

Und wir werden älter und älter.

Bis wird alle eines Tages sterben.

Jede Lebensphase bringt Aufgaben und Herausforderungen mit sich: z. B. anstrengende Arbeitstage, Entscheidungen über den Wohnort, Beziehungsenden und andere Abschiede.

Aber auch schöne Tage wie z. B. Urlaubstage in Italien, die Geburt des Neffen, der Einzug in die erste eigene Wohnung, ein Sonntagsausflug ins Kino.

So findet unser Leben zwischen Geburt und Tod statt.

In jedem Leben gibt es frohe und helle Tage. Und auch traurige und dunkle Tage. Die kleinen Sonnen stehen für die frohen Tage. Die kleinen Wolken stehen für die traurigen Tage.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Wenn du auf dein bisheriges Leben schaust – an welche frohen, hellen Tage und Erlebnisse denkst du gerne zurück?
- * Wenn du auf dein bisheriges Leben schaust – an welche traurigen, dunklen Tage und Erlebnisse denkst du dann?

Kreatives

Die „kleinen Sonnen“ des Arbeitsblattes können mit frohen Tagen oder Erlebnissen bemalt oder beschriftet werden.



Die „kleinen Wolken“ können mit traurigen Tagen oder Erlebnissen bemalt oder beschriftet werden. Dann können die Sonnen und Wolken auf das Blatt mit dem Lebenskreislauf geklebt werden.

Die Teilnehmenden können je einen Smiley-Sticker an der Stelle auf dem Lebenskreis aufkleben, die zu ihrer jetzigen Lebensphase passt.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Anfänge und Enden

Einführende Gedanken

Unser Leben ist voller Anfänge und Enden. Dieser Ansatz gibt die Möglichkeit, über die Gefühle und Gedanken ins Gespräch zu kommen, die damit verbunden sind.

Der Ansatz kann auch eine Auseinandersetzung mit den Abschieden in unserem Leben ermöglichen. Er kann dazu ermutigen, sowohl Anfänge als auch Enden wahrzunehmen, zu würdigen und aktiv zu gestalten.



Material

- * Bilderbuch „Geschichte ohne Ende und Anfang“ von A. Usatschow (s. Quellen)
- * Symbole für Anfang und Ende, z. B. Schnur, Blumenzwiebel, Labyrinth
- * Tontöpfe mit Untertellern (1 pro Person)
- * Blumensetzlinge oder Blumenzwiebeln je nach Jahreszeit (1 pro Person)
- * Blumenerde
- * Acrylstifte



Ablauf

Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Die Geschichte wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Eine Ameise und ein Elefant suchen das Ende des Meeres. Der Thunfisch hat eine schnelle Antwort: „Das Ende des Meeres ist hier, wo denn sonst?“ Doch wenn hier das Ende des Meeres ist, wo ist dann der Anfang?)

Während des Gesprächs können Symbole für Anfänge und Enden unterstützend eingebracht werden.



Unser Leben ist voller Anfänge.

Wie zum Beispiel der Lebens-Anfang, die Geburt. Der Wochen-Anfang. Der Anfang einer Liebesbeziehung. Der Einzug in eine neue Wohnung. Der erste Arbeitstag. Ein Sonnenaufgang. Neujahr.

Anfänge können mit Hoffnungen, Wünschen, Neugier und Aufregung verbunden sein. Aber auch mit Ängsten und Unsicherheit.

Unser Leben ist auch voller Enden.

Wie zum Beispiel das Lebens-Ende, der Tod. Das Wochen-Ende. Das Ende einer Beziehung. Ein Auszug aus einer Wohnung. Das Arbeits-Ende, der Ruhestand. Ein Sonnenuntergang. Silvester.

Enden können mit Traurigkeit verbunden sein. Oder mit dem Gefühl, etwas nicht geschafft zu haben. Enden können auch gute Gefühle auslösen: wie frei sein oder erfolgreich sein.

Manchmal braucht es ein Ende, damit es einen neuen, besseren Anfang geben kann.

Manchmal fallen Ende und Anfang zusammen. Manchmal ergibt ein Ende, zum Beispiel der Tod eines geliebten Menschen, keinen Sinn.

Anfänge und Enden gehören zu unserem Leben.

Manche Dinge beginnen oder beenden wir selbst. Andere Anfänge und Enden bringt das Leben einfach mit sich.

Und wir müssen einen Weg finden, mit dem Anfang oder dem Ende (weiter) zu leben.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Welche Anfänge hast du schon erlebt?
- * Wie war das (Neu-)Anfangen für dich?
- * Welche Enden hast du schon erlebt?
- * Wie war das Enden oder das Beenden für dich?
- * Was haben Anfang und Ende miteinander zu tun?
- * Wie kann man Anfänge und Enden feiern oder gestalten?

Kreatives

Der Blumentopf kann mithilfe der Acrylstifte mit Anfängen und Enden beschriftet oder bemalt werden.



Der Blumentopf kann anschließend mit Blumenerde gefüllt und mit der Blumenzwiebel oder dem Setzling bepflanzt werden.

Die Blumenzwiebel symbolisiert, dass nach dem Verblühen – dem Ende – auch ein neuer Austrieb – also ein neuer Anfang – folgen kann.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Für immer – ein Licht für dich!

Einführende Gedanken

Dieser Ansatz gibt Raum, über das Tot-Sein zu sprechen. Auch Erfahrungen mit Abschiedsfeiern und Beerdigungen können ausgetauscht werden. Das kann unterstützen, dass die Teilnehmenden das Tot-Sein, das Weg-Sein für immer, verstehen. Hierfür werden auch Informationen über das Sterben und das Tot-Sein angeboten.



Material

- * Buch „Monika und Bilder voller Liebe“ von A. Tonzer (s. Quellen)
- * Kleiner Holzsarg
- * Kleine Urne
- * Grablichter mit LED-Beleuchtung (1 pro Person)
- * Acrylstifte
- * Washi-Tape
- * Sticker



Ablauf

Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Monikas Mutter stirbt. Monika wird in ihrem Trauerprozess begleitet. Monika zeigt, dass Trauern uns Menschen auf verschiedenen Ebenen beschäftigt. Und dass ein (Weiter-)Leben mit der Trauer möglich ist.)

Dann wird der Blick auf die Facette „Wirklichkeit begreifen“ gelenkt.



Wenn jemand gestorben ist, ändert das unser Leben. Diese Änderungen müssen wir erst einmal verstehen. Wir müssen verstehen, dass der Mensch tot ist. Und nie wiederkommt. Um das zu begreifen, ist es wichtig zu wissen: Was bedeutet das Tot-Sein?

Dass der Mensch tot ist, erkennen wir zum Beispiel daran: Der Mensch bewegt sich nicht mehr und atmet nicht mehr. Der Mensch spricht nicht mehr. Der Mensch ist ganz kalt.

Es kann dann helfen, den toten Menschen anzufassen. Dann spürt man, dass der Mensch kalt ist.

Oder auszusprechen, dass der Mensch tot ist, und auf die Beerdigung zu gehen.

Der kleine Sarg und die kleine Urne unterstützen dabei, ins Gespräch zu kommen. Alle können Erfahrungen über Abschiedsfeiern und Beerdigungen teilen. Auch Vorstellungen über die eigene Beerdigung können thematisiert werden.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Woran erkennt man, dass ein Mensch tot ist?
- * Hast du dich schon von einem toten Menschen verabschiedet? Wie war das?
- * Warst du schon auf einer Beerdigung? Wie war das?
- * Wie möchtest du beerdigt werden?
- * Wen vermisst du? Was vermisst du?

Kreatives

Auf die Grabkerze können die Teilnehmenden den Namen einer verstorbenen Person schreiben. Auch Erinnerungen an diesen Menschen können Platz finden, z. B. durch Sticker.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Und danach? Gedanken über das Jenseits

Einführende Gedanken

Wenn jemand einen geliebten Menschen verliert, sucht sie oder er nach einer Einordnung, nach einer Bedeutung und nach dem Sinn des Todes. Und nach neuen Wegen, mit dem verstorbenen Menschen in Verbindung zu sein. Vorstellungen und Bilder über das Jenseits können trauernde Menschen dabei unterstützen. Hoffnungsfrohe Vorstellungen können Zuversicht schenken. Daher bietet dieser Ansatz Raum, um über die individuellen Vorstellungen übers Jenseits ins Gespräch zu kommen.



Material

- * Bilderbuch „Und danach: Gedanken über das große Jenseits“ von S. Fernández, D. Fernández und M. López (s. Quellen) oder Bilderbuch „Abschied von Opa Elefant“ von I. Abedi (s. Quellen)
- * Papierschachteln in Wolkenform (1 pro Person) oder Arbeitsblatt-Vorlage „Gedanken-Wolke“ (s. Anhang)
- * Acrylstifte oder Buntstifte
- * Kleine Zettel
- * Stifte



Ablauf

Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg



Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, trauern wir. Wir fühlen und denken dann viel. Wir versuchen zu verstehen, was und warum das passiert ist. Wir suchen nach einer Erklärung.

Wir fragen uns dann auch: Wo ist der tote Mensch jetzt? Und was kommt nach dem Tod? Das, was nach dem Tod kommt, stellen sich die Menschen ganz verschieden vor. Manche nennen das, was dann kommt, das Jenseits.

Die Geschichte wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe von „Gedanken über das große Jenseits“: Die Artisten des Zirkus riskieren jeden Tag ihr Leben: Sie sprechen oft über den Tod und ihre Vorstellungen, was nach dem Tod kommt. Ein Buch über Vermutungen, Hoffnungen und Glaubensvorstellungen über das Jenseits. Kurze Inhaltsangabe von „Abschied von Opa Elefant“: Opa Elefant verabschiedet sich von seinen Enkelkindern, da er sterben wird. Daraufhin überlegen die Kinder, was wohl passiert, wenn man gestorben ist. Gedanken, Vorstellungen und Hoffnungen über das Jenseits werden formuliert.)

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Und was denkst du: Was kommt nach dem Tod?
- * Wo sind die toten Menschen jetzt?
- * Gibt es ein Leben nach dem Tod? Sehen wir uns wieder? Wo wirst du hingehen?
- * Auf welches Jenseits hoffst du für dich?

Kreatives

Die persönlichen Ideen und Vorstellungen über das Jenseits können auf die kleinen Zettel geschrieben oder gemalt werden. Die Teilnehmenden können dann die Zettel in ihrer Wolken-Schachtel sicher verstauen. Sie können die Schachtel dann ebenfalls bemalen.



Alternativ können die Teilnehmenden ihre Ideen und Vorstellungen auf das Arbeitsblatt „Gedanken-Wolke“ schreiben oder malen bzw. sie können die Wolke bemalen.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?



Gefühle (zu-)lassen



Besonders in Zeiten der Trauer können die Gefühle, die wir empfinden, sehr verschieden und auch widersprüchlich sein. Und sie können uns überwältigen. Aber die Gefühle müssen erlebt werden, sie müssen einen Weg aus uns heraus finden, damit sie sich nicht in uns festsetzen und zu Körperschmerz führen.

Wie Gefühle sich ausdrücken, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Jede und jeder muss für sich einen Weg suchen. Daher ist es lohnend, über die verschiedenen Ausdruckswege zu sprechen und viele Wege zu finden, wie die Gefühle nach außen gebracht werden können.

Zerbrochenes Herz

Einführende Gedanken

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, eine Beziehung in die Brüche geht oder wir etwas für uns Bedeutungsvolles verlieren, kann es sich so anfühlen, als würde unser Herz zerbrechen. Dieser Ansatz gibt Raum, die vielen verschiedenen Gefühle zu benennen. Und gemeinsam wird überlegt, wie man für die Gefühle einen Ausdruck finden kann.



Material

- * Broschüre „Trauer“ von Bonn Lighthouse (s. Quellen)
- * Scheren
- * Stifte
- * Washi-Tape
- * Papiertaschentücher-Packungen mit Herzen (1 pro Person)
- * Herzen aus Tonpapier, auf einer Seite rot, auf einer Seite blau, oder Arbeitsblatt-Vorlage „Herz“ (s. Anhang)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Zum Einstieg oder als Ergänzung können die in der Broschüre „Trauer“ dargestellten Gefühle ausgelegt und besprochen werden. (In der Broschüre in Leichter Sprache werden Trauern und der Trauerprozess erklärt. Es wird deutlich, dass Trauern den Menschen ganzheitlich ergreift. Verschiedene Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen werden dargestellt und es werden Möglichkeiten des Ausdrucks und der Unterstützung aufgezeigt.)



Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, trauern wir. Wir trauern aber auch, wenn eine Beziehung zu Ende geht oder ein Haustier stirbt. Oder wenn wir in Rente gehen oder umziehen müssen.

Wenn wir trauern, erleben wir viele Gefühle. Die Gefühle können sehr unterschiedlich sein. Wir fühlen uns vielleicht dankbar oder voller Liebe. Oder hilflos oder ängstlich oder wütend.

Oft sind wir durch die vielen Gefühle ganz durcheinander. Die Gefühle machen, was sie wollen. Es ist anstrengend, so viele Gefühle zu erleben.

Manchmal fühlt sich Trauern dann so an, als ob unser Herz bricht.

Das rote Herz wird in der Mitte senkrecht auseinandergeschnitten. Wenn nun die beiden Hälften des Herzens auf die blaue Seite gewendet und die Spitzen nach oben gedreht werden, entstehen Tränen: ein Ausdruck der Traurigkeit.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Wie fühlst du dich, wenn du trauerst?
- * Was fühlst du, wenn du trauerst?
- * Wie kommen die Gefühle aus dir heraus? Wie drückst du die Gefühle aus?
- * Was tust du, damit die Gefühle nicht nur in dir bleiben?
- * Zur blauen Herz-Seite: Welche Gefühle schmerzen? Was macht dein Herz traurig und lässt dich weinen?
- * Zur roten Herz-Seite: Welche Gefühle erwärmen dein Herz? Was macht dein Herz froh?
- * Beim Zusammenkleben der Herzhälften: Was hilft dir, mit der Traurigkeit zu leben? Was tröstet dich?

Kreatives

Alle bekommen je ein Herz und dürfen es selbst zerschneiden.



Die Herzseiten können mit den Antworten zur jeweiligen Frage beschriftet oder bemalt werden.

Wer möchte, kann das Herz dann mit Washi-Tape wieder zusammenkleben. Dabei wird klar, dass das Herz nie wieder ganz so wird wie vor dem Zerschneiden (Zerschneiden). Eine Narbe bleibt zurück.

Am Ende bekommen alle Teilnehmenden je eine Packung Taschentücher mit Herzen. Dies wird mit dem Wunsch verbunden, dass die Gefühle einen Weg aus dem Körper herausfinden und dass die Teilnehmenden Trost finden.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

„Wenn ich traurig bin ...“

Einführende Gedanken

Dieser Ansatz bietet Raum, über das zu sprechen, was beim Trauern in uns Menschen passiert. Um dann den Blick darauf zu richten, was beim Trauern hilft und was tröstet.



Material

- * Buch „Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging“ von M. Weitze und E. Battut (s. Quellen)
- * Broschüre „Trauer“ von Bonn Lighthouse (s. Quellen)
- * Buntstifte
- * Scheren
- * Kleber
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Eule“ (s. Anhang)
- * Sticky Notes in Form von Sprechblasen oder Arbeitsblatt-Vorlage „Kleine Sprechblasen“ (s. Anhang)



Ablauf

Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Der beste Freund vom Elefanten Benno muss mit seiner Herde weiterziehen. Benno vermisst seinen Freund sehr und trauert. Er weiß nicht, wie er mit seiner Traurigkeit umgehen soll. Da fragt er die Eule Heureka um Rat. Sie rät ihm zu weinen, seinen Kummer zu teilen und dem Freund einen Platz in seinem Herzen zu geben.)



Es ist normal und gut zu trauern.

Wir trauern, wenn wir etwas verlieren. Zum Beispiel wenn ein Mensch stirbt. Oder eine Liebesbeziehung zu Ende geht. Oder wenn ein Freund wegzieht.

Jeder Mensch trauert anders.

Trauern beschäftigt uns Menschen als Ganzes. Wir empfinden viele unterschiedliche Gefühle. Wir haben viele Gedanken. Wir verhalten uns anders. Unser Körper reagiert auf die Traurigkeit.

Und auch mit den Menschen um uns herum wird es manchmal anders.

Trauern ist anstrengend.

Wir müssen lernen, anders weiterzuleben. Und das braucht Zeit.

Dann kann über schon erlebte Abschiede (Umzüge, Freundschaftsenden, Trennungen, Renteneintritt, Todesfälle) gesprochen werden. Und über das, was beim Trauern in und mit uns passiert. Hier kann die Broschüre „Trauer“ einbezogen werden.

Der Blick wird dann auf das Gespräch zwischen dem Elefanten und der Eule gerichtet.

Der Elefant fragt die Eule um Rat.

Denn der Elefant weiß nicht, was er mit seiner Traurigkeit machen soll.



Die Teilnehmenden werden eingeladen, über das nachzudenken, was ihnen beim Trauern hilft, was sie tröstet.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Welche Abschiede hast du schon erlebt?
- * Wie zeigt sich deine Traurigkeit?
- * Was fühlst du, wenn du traurig bist?
- * Was denkst du, wenn du traurig bist?
- * Was tust du, wenn du traurig bist?
- * Wie geht es deinem Körper, wenn du traurig bist?
- * Was hilft dir, wenn du traurig bist?
- * Was tröstet dich, wenn du traurig bist?

Kreatives

Auf den Sprechblasen werden Dinge notiert, die trösten und helfen, wenn man traurig ist. Diese werden neben der Eule aufgeklebt. Die Eule kann angemalt werden.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Über Wasser bleiben – mein Rettungsring

Einführende Gedanken

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, kann es uns den Boden unter den Füßen wegreißen. Und doch müssen wir in der veränderten Welt weiterleben. Deshalb wird nach Strategien gesucht, die helfen, in dieser neuen Wirklichkeit zu (über-)leben.



Material

- * Buch „Monika und Bilder voller Liebe“ von A. Tonzer (s. Quellen)
- * Rettungsring
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Rettungsring“ (s. Anhang)
- * Buntstifte
- * Kleine Rettungsringe (1 pro Person)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. Dann wird der Blick auf die Facette „Überleben“ gelenkt.



Wenn ein geliebter Mensch stirbt, kann es sich so anfühlen, als ob ein Leben ohne den Mensch nicht möglich ist. Das Leben erscheint sinnlos ohne den gestorbenen Menschen. Und die Welt erscheint so anders.

Dann geht es darum, dass wir selbst überleben.

Und Überleben heißt dann erst einmal weiter zu atmen. Ein- und auszuatmen. Und um weiterzuleben, tun wir Dinge, die uns Sicherheit und Kraft geben.

Jeder Mensch macht das anders. Manche Menschen essen zum Beispiel viel, manche reden viel, manche reden fast nichts, liegen nur noch im Bett, machen viel Sport, weinen, essen wenig, hören Musik oder kaufen viel ein.

Der Rettungsring steht für die Dinge, die wir tun, um nicht unterzugehen. Sondern um am Leben zu bleiben.



Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Wie schaffst du es, zu überleben?
- * Was hilft dir, mit der Traurigkeit weiterzuleben?
- * Was tust du, damit du die Traurigkeit aushältst?

Kreatives

Auf dem Arbeitsblatt „Rettungsring“ können die Strategien geschrieben oder gemalt werden, die helfen, zu überleben. Der Rettungsring kann angemalt werden.



Am Ende des Treffens erhalten alle Teilnehmenden je einen kleinen Rettungsring. Der Rettungsring kann in schweren Zeiten daran erinnern, welche Dinge man tun kann, um zu überleben.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?



Erinnerung bewahren

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, können wir mit ihm verbunden bleiben, aber auf andere Art. Nicht mehr über Blicke, Berührungen oder gemeinsame Aktivitäten, sondern z. B. über Träume, Erzählungen oder Gegenstände. Der Mensch kann weiterhin in unserem Leben wichtig bleiben. Wir dürfen uns an ihn erinnern, ihn beim Namen nennen. Wir können auch erkunden und bewahren, was von ihm in uns, in der Welt geblieben ist. Das kann dabei unterstützen, wieder hoffnungsvoll in Richtung Weiterleben, ohne den geliebten Menschen, aber gestärkt durch ihn, zu blicken.



Girlanden der Erinnerung

Einführende Gedanken

Durch diesen Ansatz kann man mit den Teilnehmenden über den Tod und das Trauern ins Gespräch kommen. Dann bietet er einen möglichen Ausdruck für Erinnerungen, Gedanken und Gefühle an. So können neben Gefühlen der Ohnmacht oder Hilflosigkeit auch wieder Gefühle von Handlungsfähigkeit und Verbundenheit spürbar werden.



Material

- * Buch: „Leb wohl, lieber Dachs“ von S. Varley (s. Quellen)
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Herz-Girlande“
- * Acrylstifte und Holzstifte
- * Scheren
- * Glatte Steine (1 pro Person)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Der Dachs stirbt. Die Tiere im Wald sind traurig. Dann beginnen sie vom Dachs zu sprechen und ihre Erinnerungen an ihn zu teilen. Sie erkennen, dass sie vieles vom ihm gelernt haben, und dass es gut tut, sich zu erinnern. So bleibt er immer ein Teil von ihnen.)



Die Erzählungen der Tiere zeigen:

Etwas von den gestorbenen Menschen bleibt in uns zurück. Vielleicht eine schöne Erinnerung. Vielleicht etwas, das wir durch ihn gut können, oder ein Charakterzug.

Manchmal bleibt auch ein Gegenstand zurück. Wie zum Beispiel ein Pullover oder ein gemütlicher Sessel.

Erinnerung ist wichtig und richtig!

Man kann über die gestorbenen Menschen sprechen. Man darf ihren Namen nennen.

Manchmal tut es auch weh, sich zu erinnern, weil wir dann wirklich merken, was uns fehlt. Und dass der Mensch nicht mehr da ist. Und dass es nie mehr wird, wie es einmal war.

Erinnerungen verbinden uns aber auch mit dem gestorbenen Menschen.

Schöne Erinnerungen können uns helfen, den Schmerz der Trauer auszuhalten.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Von wem musstest du dich schon verabschieden? Wen vermisst du?
- * Welche Erinnerungen hast du an einen gestorbenen Menschen?
- * Was hast du von dem gestorbenen Menschen gelernt? Was kannst oder weißt du, weil dieser Mensch es dir gezeigt oder gesagt hat?



Kreatives

Nach der Benennung der verstorbenen Menschen können Steine mit dem Namen beschriftet oder bemalt werden.



Dann werden aus dem Arbeitsblatt Herz-Girlanden gebastelt. Dazu wird das Blatt im Zickzack so gefaltet, dass ein halbes Herz oben liegt. Beim Ausschneiden ist darauf zu achten, dass an beiden Seiten der Herzhälfte eine Verbindung bestehen bleibt. Dann faltet man das Blatt wieder auf.

Auf die Herzen können schöne Erinnerungen, Gelerntes oder Bleibendes geschrieben oder gemalt werden.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Baum der Erinnerung

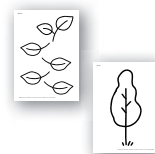
Einführende Gedanken

Mithilfe dieses Ansatzes können Erinnerungen an schöne und gute Momente mit dem verstorbenen Menschen aktiviert werden. Das kann den Trauerprozess unterstützen. Und sich zu erinnern zeigt, dass etwas von dem verstorbenen Menschen (in uns) bleibt. Das kann Trost spenden und das Weiterleben befördern.



Material

- * Buch „Der Baum der Erinnerung“ von B. Teckentrup (s. Quellen)
- * Buntstifte
- * Scheren
- * Kleber
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Blätter“ (s. Anhang)
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Baum“ (s. Anhang)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Der Fuchs stirbt. Die Tiere im Wald versammeln sich und erzählen von ihren Erinnerungen an die Zeit mit dem Fuchs. Durch das Erinnern wächst ein kleines Pflänzchen zum großen prächtigen Baum heran. Dieser bietet Schutz, Wohnraum und Nahrung. Die Tiere erkennen: Etwas vom Fuchs bleibt immer bei und in ihnen.)



Die Geschichte zeigt:

Der Tod nimmt uns geliebte Menschen weg.

Wir können sie nie mehr sehen und nie mehr mit ihnen sprechen.

Sie zeigt auch, dass Tot-Sein heißt: für immer weg zu sein. Und dass dann plötzlich alles anders ist und der Abschied schmerzt.

Aber wir dürfen mit dem gestorbenen Menschen verbunden bleiben. Der Mensch kann weiterhin in unserem Leben wichtig bleiben. Wir können uns ihm nahe fühlen.

Wir sind mit ihm verbunden. Nur anders: nicht mehr durch Blicke oder dass wir uns berühren oder etwas zusammen erleben können. Wir sind jetzt verbunden zum Beispiel über Träume, Gegenstände oder Erinnerungen.

Die Geschichte zeigt also auch, dass etwas von dem Menschen bei uns bleibt. Und dass Erinnerungen gut und wichtig sind.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Wenn du an den gestorbenen Menschen denkst, an was erinnerst du dich?
- * Was habt ihr gemeinsam erlebt?
- * Wann oder wo fühlst du dich dem gestorbenen Menschen verbunden oder nah?



Kreatives

Zunächst wird das Arbeitsblatt mit den Blättern bearbeitet. Die Blätter werden mit Erinnerungen bemalt oder beschriftet. Die Blätter können dann ausgeschnitten und auf das Arbeitsblatt mit dem Baum geklebt werden. So entsteht ein Baum der Erinnerung.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.

- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?





Die verschiedenen Tage des Lebens



Das Leben hält schöne und leichte Momente für uns Menschen bereit, aber auch Herausforderungen wie z.B. Krankheiten, Abschiede oder andere Schicksalsschläge. Auch Menschen mit kognitiver Behinderung erfahren solche Herausforderungen. Vielleicht sind manche ihrer Lebenswege durch ihre Lebensumstände sogar noch erschwerter. Es tut gut, die leichten wie auch die schweren Momente des Lebens zu benennen, sie zu würdigen und sie als Teile des Lebens zu begreifen. Das schafft in eher dunklen, schweren Zeiten ein Bewusstsein dafür, dass auch wieder helle Zeiten der Freude kommen.

Helle und dunkle Tage

Einführende Gedanken

Unser Leben hält helle und frohe, aber auch dunkle und traurige Tage für uns bereit. Dieser Ansatz bietet die Möglichkeit, über die verschiedenen Lebensstage ins Gespräch zu kommen, sie sich bewusst zu machen – sie aber auch nebeneinander stehen zu lassen. Und anschließend der Frage nachzugehen, was uns Kraft und Hoffnung schenkt, um auch die dunklen Tage zu überstehen.



Material

- * Lichtertüte mit LED-Licht
- * Holzstifte
- * Sticker
- * Washi-Tape

- * Arbeitsblatt-Vorlage „Sonne“ (s. Anhang)
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Regenwolke“ (s. Anhang)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg



In unserem Leben gibt es helle Tage. Tage, die uns froh machen, die ganz leicht und schön für uns sind.

Es gibt aber auch dunkle Tage. Tage, die uns traurig machen, die schwer und nicht schön für uns sind.

Das Blatt mit der Sonne steht für die hellen und frohen Tage. Das Blatt mit der Regenwolke steht für die dunklen und traurigen Tage. Beides gehört zu unserem Leben, die frohen und die traurigen Tage.

In dunklen, traurigen Tagen ist es oft hilfreich, Gedanken oder Dinge zu haben, die uns Mut machen, Kraft und Hoffnung geben.



Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Was macht deine Tage hell und froh?
- * Was macht deine Tage dunkel und traurig?
- * Was hilft dir, dunkle oder traurige Tage durchzustehen?

Kreatives



Auf dem Sonnen-Blatt können helle und frohe Tage, Dinge oder Erinnerungen notiert oder gemalt werden. Die Sonne kann ausgemalt werden.

Auf dem Regenwolken-Blatt können dunkle und traurige Tage, Dinge oder Erinnerungen notiert oder gemalt werden. Die Wolke kann ausgemalt werden.

Auf der Lichtertüte können Gedanken und Dinge notiert werden, die Kraft und Hoffnung schenken. Die kraftbringenden Gedanken und Dinge können auch durch Sticker oder Washi-Tape Ausdruck finden. Die Lichtertüte kann dann mit einem LED-Licht erleuchtet werden.

Abschluss-Runde



Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.

- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Licht und Schatten

Einführende Gedanken

Bei diesem Ansatz wird zwei Seiten des Lebens nachgespürt, um anzuerkennen, dass Licht- und Schatten-Tage zu jedem, auch unserem Leben gehören.

Das Augenmerk der Teilnehmenden wird auf die hellen und die dunklen Momente gelenkt, um zu zeigen: Es gibt auch Tage, an denen sich ein dunkler Schatten breit macht, der das ganze Licht raubt.

Die Schatten-Tage sind vielleicht sogar wichtig, um auch die lichtvollen Momente des Lebens erkennen zu können. Zugleich wird die Hinwendung zu unterstützenden Gedanken und Aktivitäten gestärkt, die helfen, Schatten-Tage zu überstehen. Diese „Hilfsmittel“ können dann aktiviert und selbstständig genutzt werden.



Material

- * Kleine Stehlampe mit LED-Leuchtmittel (Vorsicht: Anderes Leuchtmittel birgt Überhitzungsgefahr!)
- * Verlängerungskabel (bei Bedarf)
- * Dunkles Tuch
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Lampe“ (s. Anhang)
- * Helle und dunkle Bastelpapierstreifen
- * Klebestifte
- * Kleine fluoreszierende Plastiksterne (1 pro Person)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Der Raum wird abgedunkelt. Die Stehlampe wird eingeschaltet. Sie strahlt Licht ab, und es wird hell.



In unserem Leben gibt es Tage, da fühlt sich das Leben hell an. Es geht uns gut. Wir sind gesund. Das Leben macht Freude.

Vielleicht fühlt es sich leicht und schön an. Zum Beispiel beim Picknick am Fluss oder mit einem leckeren Eis in der Hand.

Über die Stehlampe wird ein dunkles Tuch gelegt. Es wird dunkler.

In unserem Leben gibt es Tage, da fühlt sich das Leben dunkel an. Es geht uns nicht gut. Das Leben macht keine Freude. Vielleicht fühlt es sich schwer und sehr traurig an. Das Licht und die Farbe kommen nicht mehr zu uns durch.



Wir fühlen uns niedergeschlagen und traurig. Zum Beispiel wenn ein geliebter Mensch gestorben ist oder wenn die beste Freundin wegzieht.

Beide Tage gehören zu unserem Leben: die hellen und dunklen, die leichten und schweren. Es ist normal, dass es auch Tage gibt, an denen es uns nicht gut geht, die schwer für uns sind.

Wir müssen Möglichkeiten finden, damit umzugehen. Wir dürfen uns dann auch Hilfe holen.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Was macht dein Leben hell?
- * Was macht dir Freude?
- * Was macht dein Leben dunkel?
- * Was macht dir Sorgen?
- * Wer hilft dir dabei, die dunklen Tage zu überstehen?
- * Für was sind die dunklen Tage in unserem Leben vielleicht auch gut?

Kreatives

Auf das Arbeitsblatt „Lampe“ können helle und dunkle Bastelpapierstreifen geklebt werden. Die hellen können mit freudigen, leichten Erlebnissen und die dunklen mit traurigen, schweren Erlebnissen bemalt oder beschriftet werden.



Danach bekommt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen kleinen Stern, der in der Dunkelheit leuchtet, nachdem er angeleuchtet wurde.

Ich wünsche euch, dass es immer kleine leuchtende Hoffungslichter gibt – auch in Zeiten der Dunkelheit.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Glück und Unglück

Einführende Gedanken

„Was macht mich glücklich?“ – auf diese Frage findet wahrscheinlich jeder Mensch eine andere Antwort. Die Suche nach dem, was einen Menschen glücklich macht, kann den Blick auf die vorhandenen guten, glücklichen Momente im Leben lenken. Schon allein diese positiven Gedanken können die Zufriedenheit steigern. In schweren Zeiten des Lebens können die gesammelten Glücksmomente zudem Kraft und Hoffnung geben.



Material

- * Buch: „Herr Glück und Frau Unglück“ von A. Schneider und S. Strasser (s. Quellen)
- * Symbole für Glück und Unglück wie z. B. Hufeisen, Marienkäfer, Kleeblatt, Schweinchen usw.
- * Schokoladen-Glücksskäufer (1 pro Person)
- * Erweiterung: Beutelchen mit je 6 getrockneten dicken Bohnen (1 pro Person)
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Kleeblatt“ (s. Anhang)



Ablauf



Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg



Was ist Glück?

Erste Antworten der Teilnehmenden werden auf Karten notiert und in der Mitte gesammelt. Es wird deutlich, dass es keine einheitliche Beschreibung von Glück gibt und viele Perspektive zu betrachten sind. Dann kann gemeinsam der Frage nachgegangen werden:



Was beeinflusst unser Glück?

Dabei werden vielleicht Faktoren wie z. B. Freunde und Familie, Gesundheit, eine sinnvolle Tätigkeit, ausreichend Schlaf, Bewegung, Lächeln, Vorfreude, Achtsamkeit, verfügbares Geld sowie schöne Freizeitaktivitäten benannt.

Dann wird das Buch vorgelesen. (Kurze Inhaltsangabe: Herr Glück und Frau Unglück sind sehr unterschiedliche Nachbarn. Herr Glück grüßt die Sonne, richtet sich fröhlich im Garten ein und streut unermüdlich Samen. Frau Unglück hingegen lebt im Dunkeln und nur spärlich eingerichtet. Ob sich diese beiden Nachbarn wohl miteinander anfreunden können?)

Anschließend wird über die Aussage der Geschichte, die Glückssymbole und einen möglichen Zusammenhang von Glück und Unglück gesprochen.

Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen



- * Welche Bilder für Glück kennst du?
- * Was macht dich glücklich?
- * Welchen kleinen Glücksmoment hast du heute erlebt?
- * Kannst du anderen Menschen helfen, glücklich zu sein? Wenn ja, wie?
- * Was haben Glück und Unglück miteinander zu tun?

Kreatives

Auf das Kleeblatt des Arbeitsblatts können Glücksmomente notiert oder gemalt werden. Das Kleeblatt selbst kann auch bemalt werden.



Am Ende der Stunde werden alle Teilnehmenden gebeten, der Sitznachbarin oder dem Sitznachbarn Glück zu wünschen und ihr oder ihm einen Glückskäfer zu überreichen.

Erweiterung: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein kleines Säckchen mit drei bis sechs Bohnen. Alle erhalten die Aufgabe, die Bohnen in die Hosentasche zu stecken. Jedes Mal, wenn man dann einen glücklichen Moment empfindet, steckt man eine Bohne von der einen in die andere Hosentasche. So werden die Glücksmomente im Alltag bewusst.

Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Die Farben meines Lebens

Einführende Gedanken

In unserem Leben gibt es glückliche und unglückliche Tage. Für Zeiten, in denen die unglücklichen Tage überhand nehmen, ist es gut, das Bewusstsein für die bereits erlebten glücklichen Tage und für unsere Kraftquellen zu stärken.



Material

- * Bilderbuch „Frederick“ von L. Lionni (s. Quellen)
- * Sonnenstrahlen aus farbigem Tonpapier
- * Arbeitsblatt-Vorlage „Sonnenkreis“ (s. Anhang)
- * Buntstifte



Ablauf

Ankomm-Runde



Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Frederick sammelt nicht wie die anderen fleißigen Mäuse Körner und Nüsse für die Winterzeit, sondern Sonnenstrahlen, Farben und Wörter. Diese helfen den Mäusen dann ebenso, gut über den Winter zu kommen.)



Frederick legt einen Vorrat für schlechte Zeiten an: Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter, um die dunklen, schweren Wintertage zu überstehen.

Auch in unserem Leben gibt es manchmal dunkle, schwere Zeiten.

Dann ist es gut zu wissen, wie wir unserem Leben wieder Wärme, Farben und Wörter geben können.

Und zu wissen, durch was wir darauf hoffen können, dass es besser wird.



Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Was macht dich stark? Wer gibt dir Kraft?
- * Was lässt dich hoffen? Wer schenkt dir Hoffnung?
- * Was tut dir gut?
- * Was machst du gerne?
- * Was macht dein Leben bunt und schön?



Kreatives

Auf dem Arbeitsblatt „Sonnenkreis“ können um den Kreis herum die bunten Sonnenstrahlen aufgeklebt werden. Auf die Sonnenstrahlen können die benannten Kraftquellen und Hoffnungen notiert oder gemalt werden.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.

- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Stärken bestärken und Kraft finden



*I*n unserem Leben blicken wir oft auf die Bereiche, mit denen wir unzufrieden sind oder die uns die Kraft rauben. Dabei lohnt es sich, den Fokus auf unsere Stärken zu lenken und darauf, was alles so richtig Gutes in uns steckt. Die eigenen Stärken zu kennen fördert die Widerstandskraft. Wenn man sich über die Möglichkeiten bewusst ist, sich selbst kräftigen zu können, stärkt das das Empfinden für die Selbstwirksamkeit und macht in Momenten der Unsicherheit wieder handlungsfähig.

Auch ist es wichtig, die Quellen zu sehen, die uns in unserem Alltag Kraft und Freude schenken. Sie helfen auch, Krisenzeiten besser zu überstehen.

Der rote Punkt – das kann ich!

Einführende Gedanken

Dieser Ansatz regt dazu an, die eigenen Stärken bewusst wahrzunehmen. Erstaunlicherweise macht alleine das schon stärker. Und es ist auch eine gute Möglichkeit, sich in schweren Zeiten des Lebens an das Gute in uns und unserem Leben zu erinnern.



Material

- * Bilderbuch „Der Punkt: Kunst kann jeder.“ von P. H. Reynolds (s. Quellen)
- * Rote Punkte aus Bastelpapier
- * Sticker
- * Washi-Tape
- * Acrylstifte und Buntstifte
- * Kleine Schatzkisten aus Pappe (1 pro Person)



Ablauf

Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg



Vielleicht kennt ihr auch das Gefühl: „Das kann ich nicht.“ Oder „Das bekomme ich nie hin.“ Vielleicht seht ihr manchmal auch nur, was gerade nicht gut klappt?

Dabei liegen in jeder und jedem von uns doch so viele Stärken. Dinge, die wir richtig gut können. Dinge, die uns richtig viel Freude machen.

In dieser Geschichte geht es auch darum.

Das Buch wird vorgelesen. Danach wird besprochen, was in der Geschichte passiert und was sie aussagt. (Kurze Inhaltsangabe: Ina meint, nicht malen zu können. Dann malt sie einen Punkt, der von ihrer Lehrerin eingerahmt und an die Wand gehängt wird. Dies ermutigt Ina und sie malt viele, viele Punkte – die dann ausgestellt werden.)



Die Geschichte zeigt:

In jeder und jedem liegen große Stärken. Auch wenn wir sie vielleicht nicht gleich erkennen. Es lohnt sich aber, diese Stärken zu suchen und laut auszusprechen.



Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Was kannst du richtig gut?
- * Was sind deine Stärken?
- * Was machst du richtig gerne?

Kreatives

Auf die roten Punkte können eigene Stärken und Kraftquellen geschrieben oder gemalt werden. Die roten Punkte können dann in der Schatzkiste verstaut werden. Diese „Stärken-Kiste“ kann dann verschönert werden, z. B. mit Sticker, Farbe oder Washi-Tape.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.

- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?



Augen auf für die Wunder!

Einführende Gedanken

„Hast du schon ein Wunder erlebt?“ – die meisten Menschen würden diese Frage wahrscheinlich auf die Schnelle mit Nein beantworten. Doch wenn wir ganz genau hinschauen, dann können wir viele kleine Wunder um uns herum, in unserem Alltag entdecken. Dieser Ansatz lädt dazu ein, das Schöne im Alltag zu sehen, und stärkt sogleich für schwere Zeiten.



Material

- * Lied „Wunder“ von Matze Rossi
- * Kratzpapier und Kratzer aus Holz, z. B. Schaschlikspieße
- * Symbole wie Blätter, Sterne, Bilder von Sonnenaufgang und -untergang
- * Wildblumen-Samenbomben (1 pro Person)



Ablauf

Ankomm-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich gerade fühlen und was sie gerade beschäftigt.

- * Wie geht es dir heute?

Einstieg



Hast du schon ein Wunder erlebt?

Nach der Frage wird gemeinsam das Lied „Wunder“ gehört. Anschließend wird über das Lied gesprochen. (Kurze Inhaltsangabe: Das Lied lädt uns ein, zu üben, die vielen alltäglichen Wunder um uns herum wahrzunehmen, wie z. B. die Jahreszeiten, die Tiere, das Meer oder die Sterne.)



Das Lied lädt ein, die Welt ganz genau anzuschauen, das „Wunder-volle“ darin zu entdecken.

Zum Beispiel in der Natur, den Blättern und Blumen um uns herum. Oder in der Sonne mit ihren verschiedenen Lichtern. Oder in den Sternen, wie sie leuchten und funkeln. Oder auch in den Menschen, die geboren werden und die wir lieben.

Die Wunder verbergen sich in den kleinen Dingen. Du musst nur ganz genau hinschauen – und üben, sie zu sehen!



Gesprächs-Runde

Mögliche Fragen

- * Hast du schon einmal ein Wunder erlebt?
- * Wo kannst du in deinem Alltag Wunder entdecken?
- * An welche „wunder-vollen“ Momente erinnerst du dich gerne?
- * Können wir manchmal ein Wunder für andere sein?
- * Wenn ja, wie?

Am Ende erhalten alle Teilnehmenden je eine Wildblumen-Samenbombe, damit noch mehr „Wunder“ gesät werden.

Kreatives

In die schwarze Oberfläche des Kratzpapiers können „wunder-volle“ Momente gemalt oder geschrieben werden. Hinter der schwarzen Oberfläche verbirgt sich ein buntes und überraschendes Regenbogenmuster, das freigekratzt werden kann.



Abschluss-Runde

Alle Teilnehmenden können berichten, wie sie sich nun fühlen und was sie noch zu tun planen.



- * Wie geht es dir jetzt?
- * Was hast du heute noch Schönes vor?

Dank

Ein Dank an all die mutigen und offenen Teilnehmenden und damit Mitgestalterinnen und Mitgestalter der durchgeführten Gesprächskreise.

Ein Dank an all die unterstützenden Kolleginnen und Kollegen, die die Umsetzung der Gesprächskreise in ihren Einrichtungen und Diensten ermöglichen und fördern.

Ein Dank an all die Menschen, die die Gesprächskreis-Arbeit insgesamt unterstützen.

Ein Dank an Chris Paul, die hier wieder so großzügig ihre Theorie „Kaleidoskop des Trauerns“ zum Abdruck zur Verfügung stellte.

Ein Dank an Verena Altmann und Elke Daus, die dieses Handbuch in Form und Wort mitgestalteten.

Und nicht zuletzt ein Dank an die Förderinnen und Förderer des Projekts „Endlich! Reden über Leben, Sterben, Tod und Trauern“.

Quellen

Fachliteratur

Natürlich sind nicht alle diese Ideen ausschließlich innerhalb der Gesprächskreise entstanden. Vordenkerinnen und Vordenker, Kolleginnen und Kollegen haben bereits sehr hilfreiche Materialien entwickelt. Hier finden sich die Verweise:

Franke, E. (2012): Anders leben – anders sterben: Gespräche mit Menschen mit geistiger Behinderung über Sterben, Tod und Trauer. Wien: Springer.

Fricke, C. & Eisenmann, M. (2018): In Würde. Bis zuletzt. Palliative Versorgung und hospizliche Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung. Implementierung. Schulung. Weiterbildung. Augsburg: Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V.

Krause, G. & Schroeter-Rupieper, M. (2018): Menschen mit Behinderung in ihrer Trauer begleiten. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Paul, C. (2019): Ich lebe mit meiner Trauer. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Schroeter-Rupieper, M. (2018): Praxisbuch Trauercafé. Grundlagen und Methoden. Ostfildern: Patmos.

Verwendete Bilderbücher

Abedi, I. & Cordes, M. (2006): Abschied von Opa Elefant. 10. Auflage, Hamburg: Verlag Heinrich Ellermann.

Bonn Lighthouse – Verein für Hospizarbeit e. V.: Trauer in Leichter Sprache. Verfügbar unter: <https://bonn-lighthouse.de/pv/wp-content/uploads/2019/03/Trauerbroschuere-27112017.pdf> (aufgerufen am 29.5.2023)

Fernández, S., Fernández, D. & López, M. (2021): Und danach: Gedanken über das große Jenseits, Münster: Bohem Press.

Lionni, L. (2020): Frederick. 18. Auflage, Weinheim: Beltz & Gelberg.

Reynolds, P.H. (2010): Der Punkt: Kunst kann jeder. 4. Auflage, Hildesheim: Gerstenberg.

Schneider, A. & Straßer, S. (2013): Herr Glück & Frau Unglück. 12. Auflage, Stuttgart: Thienemann-Esslinger.

Teckentrup, B. (2013): Der Baum der Erinnerung. 13. Auflage, München: Ars-Edition GmbH.

Tonzer, A. (2022): Monika und Bilder voller Liebe. Freiburg: Lambertus.

Usatschow, A. & Junge, A. (2008): Geschichte ohne Ende und Anfang. Zürich: NordSüd.

Varley, S. (2015): Leb wohl, lieber Dachs. 33. Auflage, Berlin: Annette Betz.

Weitze, M. & Battut, E. (2018): Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging. 14. Auflage, Münster: Bohem Press.

Weitere Materialien

Bonn Lighthouse – Verein für Hospizarbeit e. V. (2019): Zukunftsplanung zum Lebensende: Mein Wille! Version B, 3. Auflage. Verfügbar unter: https://bonn-lighthouse.de/pv/wp-content/uploads/2019/09/Bonn-Lighthouse-Patientenverfügung-Version-B-Hochformat_Sept-2019.pdf (aufgerufen am 29.5.2023)

Bruhn, R. & Straßer, B. (Hg.) (2014): Palliative Care für Menschen mit geistiger Behinderung: Interdisziplinäre Perspektiven für die Begleitung am Lebensende. Stuttgart: Kohlhammer.

Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e. V. (2016): Wie ist das wenn ich sterbe? Zu beziehen über: www.cbh.caritas.de/54256.asp (aufgerufen am 29.5.2023)

Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V. (Hg.) (2011): In Würde. Bis zuletzt. Hospizliche und palliative Begleitung und Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung. Augsburg: Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V.

Palliative Versorgung und hospizliche Begleitung von Menschen mit geistiger und schwerer Behinderung (PiCarDi): <https://www.picardi-projekt.de/>

Anhang: Arbeitsblatt-Vorlagen

Bitte erstellen Sie pro Teilnehmerin oder Teilnehmer eine Kopie des gewählten Arbeitsblatts.

Lebenskreislauf
Kleine Sonnen
Kleine Wolken
Gedanken-Wolke
Herz
Eule
Kleine Sprechblasen
Rettungsring
Herz-Girlande
Blätter
Baum
Sonne
Regenwolke
Lampe
Kleeblatt
Sonnenkreis

