

# Trauern: Rituale im Lebensraum Schule

In Trauersituationen unterstützende Rituale sollten die Resilienz der Betroffenen fördern/stärken. Nachfolgend sind unterschiedliche Rituale aufgelistet. Mit Mithilfe des Artikels ist es möglich, weitere Rituale anhand der Resilienzfaktoren zu überprüfen und sie dann ggf. einzusetzen bzw. neue Rituale zu gestalten:

- Selbstregulationsfähigkeit: eigenes Befinden wahrnehmen, akzeptieren, mit Aufmerksamkeit regulieren
- Optimismus: Positives sehen, nicht in Passivität verharren, eigenverantwortlich handeln
- Soziale Unterstützung: andere unterstützen, Unterstützung erhalten, Perspektivwechsel
- Selbstwirksamkeitserwartung: Vertrauen, dass man die Situation meistert; Situation akzeptieren, die man nicht ändern kann
- Lösungs- Zukunftsorientierung: Möglichkeitsraum wahrnehmen, Akzeptanz, um sich aus Vergangenheit zu lösen und nach vorne zu schauen

Rituale	Beschreibung	Ziel	Resilienzfaktor (beispielhaft)
Klassenmobile	Porträtfotos aller Kinder, auch von demjenigen, das die Klasse verlässt, werden auf der Rückseite mit guten Wünschen beschriftet und zu einem Mobile verarbeitet	Würdigung der Zugehörigkeit zur Klassengemeinschaft	Soziale Unterstützung
Klassenmaskottchen	Wenn die Klasse ein Klassenmaskottchen hat, z.B. Kuscheltier, wird eine kleinere oder identische Ausgabe demjenigen mitgegeben, der die Klasse verlässt	Stärkungselement der Klasse begleitet und unterstützt nun den Neuanfang	Soziale Unterstützung Selbstwirksamkeitserwartung
Letzter Morgenkreis	Gemeinsame Erzählrunde: Mein Highlight in diesem Schuljahr war mit euch ... Mir bleibt von dir/uns in Erinnerung ... Das möchte ich mir von dir abschauen ... Mit auf den Weg geben möchte ich dir noch ... Das wünsche ich dir für deinen Neuanfang ...	Gemeinsames Erinnern und Reflektieren der erlebten Zeit; Stärkung für die kommenden Schritte	Selbstregulationsfähigkeit Soziale Unterstützung Selbstwirksamkeitserwartung Optimismus Lösungs- und Zukunftsorientierung
Gestaltete Mitte	Sitzordnung auflösen und sich um eine gestaltete Mitte setzen; diese kann gemeinsam mit der Klasse gefüllt werden, z.B. Tücher in der Farbe ihrer Gefühle, Bild der/der Verstorbenen, Dinge, die an sie/ihn erinnern	Veränderte Situation sich bewusst machen, sich ihr stellen, den/die Verstorbene(n) in die Mitte holen	Selbstregulationsfähigkeit
Gefühlskarten	Gefühlskarten werden in der oder als gestaltete(n) Mitte ausgelegt; sich die eigenen aktuellen Gefühle vergegenwärtigen und eine passende Karte aussuchen; darüber miteinander ins Gespräch kommen. Zusätzlich ist es möglich, ausgehend von den Gefühlen zu fragen, wo man die Gefühle im Körper spürt und welche Gedanken einen beschäftigen	Gefühle wahrnehmen und sichtbar machen; Karten bieten so Identifikationsmöglichkeiten für die eigenen Gefühle	Selbstregulationsfähigkeit
Fußspuren (oder andere Symbole)	Fußabdrücke aus Ton mit Namen des/der Verstorbenen beschriften sowie notieren, welche Fußspuren er/sie im eigenen Leben hinterlassen hat	Den/die Verstorbene/n in den Blick nehmen und seinen/ihren Einfluss auf einen selbst	Selbstregulationsfähigkeit Soziale Unterstützung

Rituale	Beschreibung	Ziel	Resilienzfaktor (beispielhaft)
Kreistanz	Einfache Kreistänze zur Musik in wohl-tuender Umgebung, z.B. Natur	In Bewegung kommen, Emotionen aufbrechen, Leib erfahren und Wege des Ausdrucks finden	Soziale Unterstützung Optimismus
Wilder Stier (Hauf; Karasch 93)	Eine Person steht in der Mitte, die anderen bilden um sie herum einen Kreis und halten ein Seil auf Hüfthöhe; die Person in der Mitte versucht, andere Personen an den Händen zu berühren/abzuklatschen; wenn dies gelingt, kommt die Person als weiterer wilder Stier in die Mitte, die anderen dürfen das Seil loslassen, es darf aber nicht den Boden berühren	In Bewegung und auf andere Gedanken kommen, Emotionen aufbrechen und Wege des Ausdrucks finden	Soziale Unterstützung Optimismus
Trauertisch im Klassenzimmer/Schulhaus; Trauerraum	Trauertisch mit Bild, Kerzen, Symbolen, Erinnerungsstücken	Sichtbarer Ort des Gedankens miteinander gestalten und so den/ die Verstorbene(n) in die Mitte holen	Selbstregulationsfähigkeit Soziale Unterstützung
Ton, Knete	Mit Ton, Knete eigene unterschiedliche Gefühle gestalten oder zu Themen wie: was mir Kraft gibt ..., was mich beschwert und/ oder schmerzt ..., wo ich Hoffnung verspüre ... gestalten und einander vorstellen		Selbstregulationsfähigkeit Selbstwirksamkeitserwartung Lösungs-, Zukunftsorientierung
Kondolenzbuch	Kondolenzbuch, das der Familie des/der Verstorbenen überreicht wird und z.B. seinen Platz auf dem Trauertisch hat	Eigene Gedanken, Gefühle bündeln, den/die Verstorbene(n) in den Blick nehmen und den Hinterbliebenen daran Anteil geben	Selbstregulationsfähigkeit Optimismus Soziale Unterstützung Selbstwirksamkeitserwartung
Trostkarten	Einander oder der hinterbliebenen Familie Trostkarten schreiben	Trotz der Schwere des Ereignisses, Hilfreiches in den Blick nehmen und dies der betroffenen Familie zusprechen	Soziale Unterstützung Selbstwirksamkeitserwartung Lösungs-, Zukunftsorientierung
Lebensschnüre	Eine Schnur/Seil ca. 50–70 cm steht symbolisch für den eigenen Lebensweg, daran werden helle Fäden/Schnüre für schöne Ereignisse und dunkle für Schweres angebunden, Knoten symbolisieren Ungelöstes/Wendepunkte und farbige Schnüre persönliche Ressourcen, die ebenfalls angeknüpft werden	Dankbar zurückschauen, Vergewisserung des aktuellen Zustandes und mögliche Wege in die Zukunft bedenken	Selbstwirksamkeitserwartung Optimismus Lösungs-, Zukunftsorientierung
Engel der Kulturen ®	Kunstprojekt zur friedlichen Koexistenz kennenlernen und daran anknüpfend überlegen und verschriftlichen, welcher gute Engel mit dem/der Verstorbenen, mit einem selber, mit der Klasse geht	Dankbar zurückschauen und mögliche Wege in die Zukunft bedenken	Soziale Unterstützung Selbstwirksamkeitserwartung Lösungs-, Zukunftsorientierung

Vogt, Manfred/Bexte, Bettina, Familie Erdmann. 50 Therapiekarten & Poster, Manfred Vogt Spieleverlag  
Gefühlsmonster GmbH, Gefühlsmonster ®-Karten, Gefühlsmonster ® Shop  
Engel der Kulturen, [www.engel-der-kulturen.de](http://www.engel-der-kulturen.de)