

todsicher  
todtraurig  
totgeschwiegen  
lebensfest  
lebensfroh

# totgeschwiegen

Themen und Projektarbeit  
mit Jugendgruppen

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Zu berücksichtigen</b>	<b>4</b>
<b>Spielregeln für alle</b>	
<b>Wenn bei Jugendlichen persönliche Betroffenheit auftritt</b>	
<b>Ablauf einer Einheit</b>	<b>7</b>
<b>Methoden</b>	<b>8</b>
<b>WIR als Gruppe</b>	
<b>ICH: Meine Erfahrungen - Gefühlvolles</b>	
<b>STÄRKEN: Das hilft - Kraftvolles</b>	
<b>INHALT: Methoden zum Thema Trauer und Tod</b>	
<b>Zurück zum LEBEN - Hoffnungsvolles</b>	
<b>REFLEXION</b>	
<b>Projekte</b>	<b>15</b>

Gefördert durch

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

# Vorwort

Insbesondere im Jugendalter beginnen Menschen sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Im Erwachsen-werden begreifen wir die Bedeutung des Todes.

Jugendliche gehen auf ihre Art mit dem Tod um, leben Reaktionen oft schneller, stärker, sprunghafter als Erwachsene. Früher oder später ist jedeR mit dem Verlust von nahestehenden Menschen konfrontiert. Gerade deshalb ist es hilfreich, wenn die Auseinandersetzung mit dem Sterben, Tod und Trauer beginnt, bevor ein konkreter Verlust zu beklagen ist. Durch die Beschäftigung mit dem Thema lernen Jugendliche darüber und über die persönlichen Gefühle, die damit einhergehen, zu sprechen. Sie erfahren Bestärkung und erlernen Möglichkeiten mit dem Thema Tod konstruktiv umzugehen.

Dieser Behelf bietet Möglichkeiten für JugendleiterInnen, ReligionslehrerInnen und andere MultiplikatorInnen – ohne konkreten Anlassfall – Tod und Trauer mit Jugendlichen zu thematisieren. Er enthält Leitfäden und Methoden für die inhaltliche Auseinandersetzung als Gruppe sowie auch Vorschläge zu intensiveren Projekten zum Thema.

Dieses Heft ist Teil der Behelfreihe „Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen“ der Katholischen Jugend zum Thema Trauerarbeit mit Jugendlichen. Weitere Bestandteile dieser Behelfreihe sind:

- todsicher – Theorie zu Trauer und Tod bei Jugendlichen
- todtraurig – Arbeit mit betroffenen Gruppen
- lebensfest – Rituale, die Halt geben
- lebensfroh – Ressourcen und Resilienz

Die Behelfe können bei den diözesanen Büros der Katholischen Jugend erworben werden.

# Zu berücksichtigen

## Vorbedingungen, um mit Jugendlichen zum Thema zu arbeiten

- Die Basis eurer Zusammenarbeit ist Freiwilligkeit von beiden Seiten. (Bsp. Kontext Schule: Gibt es die Möglichkeit für einzelne SchülerInnen dem Unterricht fern zu bleiben?)
- Du kannst die Methoden während der Einheit auf die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

## Innere Haltung

- Den Jugendlichen werden keine religiösen oder kulturellen (Denk-)Wege vorgeschrieben.
- Nimm keine Wertung von Aussagen und Vorstellungen der Jugendlichen vor.
- Alle sind am gleichen (Wissens-)Stand. (Bsp.: Niemand weiß etwas über das Leben nach dem Tod; Trauergefühle und Trost sind individuell verschieden)
- Es gibt möglichst kein Machtgefälle zwischen dir und den Jugendlichen (Freiwilligkeit, Wissenstand)

## Tod und Trauer sind schockierend genug

- Verwende keine schockierenden Methoden und Beispiele. (Bsp. eigenes Begräbnis/eigener Nachruf gestalten; extreme Beispiele von Todesfällen; Vorstellung vom Sterben nahestehender Personen)
- Gehe davon aus, dass alle Jugendlichen in der Gruppe Betroffene sind! (Bsp. Tod von nahestehenden Personen erlebt; eigene Sterblichkeit)
- Orientiere dich bei der Auswahl der Methoden am „schwächsten“ Glied der Gruppe.
- Anders als Erwachsene „switchen“ Jugendliche zwischen Gefühlen extrem schnell hin und her. Das ist ein natürlicher Schutzmechanismus, da besonders schwere Gefühle noch nicht lange ausgehalten werden können.
- „Coolness“ bei Jugendlichen kann ebenso ein Schutzmechanismus sein, um nicht emotional überfordert zu werden. Versuche nicht diesen oder andere Schutzmechanismen zu durchbrechen.

## Du bist wichtig

- Das Thema ist auch immer eine Anfrage an die Begleitenden selbst.
- Sei offen von dir persönlich zu erzählen, aber achte auf deine persönlichen Grenzen. Dadurch lernen auch die Jugendlichen sich zu öffnen und gleichzeitig ihre Grenzen zu wahren.
- Trauer und Tod sind natürlich. Traue dir zu, mit dem Thema zu arbeiten. Du hast natürliche Kompetenzen!

## Hoffnung ist unser Fokus

- Das Ziel deiner Einheit ist, den Wert des Lebens zu begreifen.
- Lachen und Weinen gehören zusammen wie Zwillinge. Es soll gelacht werden.
- Besonders am Ende der Einheit steht die Freude am Leben im Fokus.

## Spielregeln für alle:

### **Freiwillig:**

Du bist auf deinen eigenen Wunsch da.  
Gib allen, die wollen, die Chance mitzumachen.

### **Vertraulich:**

Alles hier Gesagte bleibt in der Gruppe.  
Nichts wird weitererzählt.

### **Stopp-Regel:**

Achte gut auf dich und deine persönlichen Grenzen.  
Wenn dir etwas nicht zusagt, sag STOPP und du brauchst nicht mitzumachen.

### **Fragen:**

Deine Fragen und besonderen Interessen haben Vorrang.  
Es gibt nur gute Fragen.

### **Ich-Experte:**

Sag immer ICH und nicht MAN.  
Es gibt kein richtig oder falsch.

# Wenn bei Jugendlichen persönliche Betroffenheit auftritt:

Grundsätzlich:

Verlangsamung, gut hinhören, ev. Pause, Gefühle ernst nehmen, aber die Situation nicht künstlich dramatisieren

## Wenn es eine Einzelperson betrifft:

mit ihr ins Gespräch kommen

- Was brauchst du jetzt?
- Möchtest du Raum für deine Trauer in der Gruppe? (Sich trösten lassen – Taschentuch, Umarmung)
- Möchtest du erzählen können?
- Möchtest du dich zurückziehen? (Wie und wo ist das möglich – ev. mit einer/einem FreundIn/weitere Begleitperson hinausgehen)
- Möchtest du weiterhin beim geplanten Programm dabei sein, mit der Möglichkeit, dich auszuklinken?
- Wie könnten wir das Programm so gestalten, dass du dich wohlfühlst? (Einzelarbeit, Meditation, Phantasiereise, Spaziergang, Kreatives...)

## Wenn es mehrere Personen oder die ganze Gruppe betrifft:

Erzählen lassen

- Von der verstorbenen Person
- Von meiner Beziehung zu ihr
- Wie's mir jetzt geht
- Was mir durch den Kopf geht, offene Fragen, was mich beschäftigt

Dann ins Tun kommen

- Was würde uns jetzt gut tun?
- Spaziergang (Gesprächsmöglichkeit, frische Luft, Bewegung...)
- Brief schreiben und verbrennen... oder ein Erinnerungsbuch gestalten
- Andenken gestalten (Kerze, Bild, Stein bemalen, Kreuz aus Naturmaterialien...)
- Gemeinsames Ritual (Gebet, Lied, Hände reichen...)

# Ablauf einer Einheit

## **START**

Begrüßung, ev. Vorstellung  
Einführung ins Thema und Vorausblick auf die Einheit, Spielregeln.

## **WIR als Gruppe**

Die Begleitperson nimmt wahr, wie offen die Gruppe ist, ob es Jugendliche gibt, auf die besonders zu achten ist, und wie sensibel die Umgangsformen in der Gruppe sind.

Anhand von diesen ersten Wahrnehmungen ist es möglich, den Ablaufplan anzupassen oder die Einheit auf einen anderen Zeitpunkt zu verschieben.

Die Gruppe lernt sich gegenseitig zu öffnen und über Gefühle zu sprechen.

## **ICH: Meine Erfahrungen – Gefühlvolles**

Alle haben in ihrem Leben persönliche Erfahrungen mit Trauer und Tod sowie Hoffnung und Trost gemacht. Diese Erfahrungen sind wertvoll und hilfreich für die Arbeit zum Thema.

## **STÄRKEN: Das hilft – Kraftvolles**

Die Gruppe stärkt sich für die Arbeit mit dem Thema.

## **INHALT: Methoden zum Thema Trauer und Tod**

Eine Methode ist ausreichend.

Bei der Auswahl das Alter und die Begabungen der Gruppe beachten.

## **Zurück ins LEBEN – Hoffnungsvolles**

Die emotionale Schwere wird aufgelöst.

## **REFLEXION**

Wie geht es der Gruppe jetzt?

Was nehmen die Jugendlichen an Erfahrung und Erkenntnis mit ins Leben?

## **ABSCHLUSS**

Rückmeldung an die Begleitung. Ist etwas offen geblieben?

Verabschiedung.

# Methoden

## WIR als Gruppe

### Wie bin ich da?

Ziel: Stimmung in der Gruppe wahrnehmen; lernen seine Gefühle auszudrücken  
Arbeitsform: Plenum  
Zeit: 15 min  
Material: Symbole oder Kopiervorlage



Verschiedene Symbole für Gefühle werden der Gruppe angeboten. Jede und jeder entscheidet sich für ein Symbol das zur eigenen Stimmungslage passt. In einer Gesprächsrunde spricht jede und jeder dazu, weshalb das bestimmte Symbol gewählt wurde. Achtung! Ein Satz darf ausreichen. Niemand soll zum Sprechen gezwungen werden. Ideen für Symbole: Bildersammlungen, Schatzkarten, bunte Servietten, Farben, Wetterlagen, Kopiervorlage mit 24 Emoticons mit verschiedenen Emotionen

### Ich in meinem Körper

Ziel: Stimmung in der Gruppe wahrnehmen; Sprache für Gefühle finden  
Arbeitsform: Plenum  
Zeit: 15 min  
Material: Kopiervorlage



Die ausgeschnittenen Kärtchen werden aufgelegt. JedeR Jugendliche sucht sich ein Kärtchen aus und erklärt warum man sich gerade so fühlt.  
Variante: Man stellt das Gefühl pantomimisch dar.

## ICH: Meine Erfahrungen – Gefühlvolles

### Lebenskreis

Ziel: Selbstreflexion, Rückerinnerung an Erfahrungen aus dem eigenen Leben, persönliche Ressourcen sammeln  
Arbeitsform: Solo + Paararbeit  
Zeit: 20-30 Minuten  
Material: Bunte Stifte/Malfarben, Kopiervorlage



1. Besondere emotionale Momente des Lebens werden auf dem Lebenskreis eingetragen/gezeichnet.
  - Was waren besonders freudvolle Momente in meinem Leben?
  - Was waren besonders traurige Momente und Erfahrungen in meinem Leben?
2. Bei den traurigen Momenten wird dazugeschrieben/gezeichnet, wer oder was damals hilfreich war, um sich besser zu fühlen.
3. Die Gedanken und Erinnerungen die bei der Erarbeitung gewonnen wurden werden einer vertrauten Person aus der Gruppe erzählt. Alle erzählen nur so viel sie möchten. Das Erzählte wird nicht ins Plenum getragen.

## Lebenslandkarte

Ziel: Selbstreflexion, Rückerinnerung an Erfahrungen aus dem eigenen Leben

Arbeitsform: Solo + Paararbeit

Zeit: 30 Minuten

Material: Papierbögen; Bunte Stifte/Malfarben

1. Die Jugendlichen gestalten auf einem Blatt Papier eine Landkarte/Schatzkarte nach ihren Vorstellungen. Dabei stehen verschiedene Landschaftsformen oder Orte, für Ereignisse oder Abschnitte in ihrem Leben.

Wer will, gibt den Orten passende Namen, zum Beispiel: Insel der Seligen, Wüste der Hoffnungslosigkeit, Schutzhütte, ...

2. Die Lebenslandkarte wird einer vertrauten Person aus der Gruppe vorgestellt. Alle erzählen nur so viel sie möchten. Das Erzählte wird nicht ins Plenum getragen.

## STÄRKEN: Das hilft – Kraftvolles

### Mein Netzwerk

Ziel: Erkennen, welche Ressourcen es gibt, auf die man bauen kann.

Arbeitsform: Solo

Zeit: 20 Minuten

Material: Papierbögen, bunte Papierkreise, Wollfäden, Klebstoff, Schere, Stifte

Auf einen Papierkreis schreiben die Jugendlichen ihren Namen oder zeichnen ihr „Portrait“. Der Papierkreis wird in die Mitte ihres Papierbogens geklebt. Auf weitere Papierkreise werden Personen/Gegenstände etc. geschrieben oder gezeichnet, die man persönlich als stärkend und tragend erlebt. Die Papierkreise werden auf den Papierbogen geklebt und mit Wollfäden mit dem eigenen Portrait verbunden. Es entsteht das Bild eines Netzwerks, das im Leben Halt gibt.

### Kraftbad

Ziel: Sich durch positive Zusagen von der Gruppe stärken lassen

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 10-15 Minuten

Material: ev. Kopiervorlage



Die Jugendlichen suchen sich eine Zusage aus (oder überlegen sich selbst eine positive Zusage).

Es wird ein Kreis gebildet - die Badewanne.

Eine freiwillige Person steigt in die „Badewanne“.

Die/der Badende deutet auf die Umstehenden ihrer/seiner Wahl. Diese rufen ihren Satz der Person zu.

Auf ein bestimmtes Kommando der/des Badenden rufen alle gleichzeitig ihre Sätze.

EinE weiterE FreiwilligeR darf in die Wanne steigen.

## Positive innere Bilder

Ziel: lernen, sich durch innere Bilder selbst positiv zu beeinflussen

Arbeitsform: Angeleitetes Solo

Zeit: 10 Minuten

Material: -

Die Teilnehmenden schließen die Augen und werden eingeladen, an positive Dinge zu denken.

Beispiele werden langsam vorgelesen.

Darauf achten, dass genug Zeit gelassen wird um innere Bilder entstehen zu lassen.

- sich verlieben
- lachen, bis der Bauch weh tut
- jemand lächelt dir zu
- einen Brief von einem lieben Menschen im Briefkasten finden
- ein heißes Bad nach einer Wanderung in Kälte und Nässe
- jemand sagt dir, wie schön du bist
- an einer Blume riechen
- du hörst zufällig, wie jemand etwas Gutes über dich sagt
- die Hand eines Menschen halten, den du magst
- an einem Sommerabend unterm Sternenhimmel sitzen, mit einem Menschen, den du magst
- dein Lieblingslied im Radio hören

## INHALT: Methoden zum Thema Trauer und Tod

### Maske

Ziel: Die ganze Bandbreite an Gefühlen wahrnehmen

Arbeitsform: Solo

Zeit: 30-50 Minuten

Material: Papier und Farbstifte, ev. diverse Bastelmaterialien

Die Jugendlichen zeichnen oder basteln eine Maske für ihr Gesicht. Anschließend wird die Maske so gestaltet, wie sich das innere Selbstbild anfühlt.

Impulsfragen:

- Welchen Menschen zeige ich meine echten Gefühle?
- Habe ich ein privates und ein öffentliches Ich? Wie stelle ich mich gerne nach außen dar?
- Wie möchte ich von anderen gesehen werden?
- Welche Gefühle zeige ich nicht? Weshalb?
- Gibts es Gefühle, die in der Öffentlichkeit eher akzeptiert sind als andere? Warum?

## Satzergänzungen

Ziel: Unterschiedliche Sichtweisen auf das Thema Tod und Trauer bekommen; Individualität der Einzelnen wahrnehmen

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 15 Minuten

Material: Stifte, Papier

Alle erhalten kleine Zettel, je nach Anzahl der vorbereiteten Sätze. Der Reihe nach werden Satzanfänge diktiert. Jeder Satzanfang wird auf je einen Zettel geschrieben. Die Satzanfänge werden von den TeilnehmerInnen persönlich beendet. Die Zettel mit den gleichen Satzanfängen werden zu einer Ausstellung zusammengelegt und verglichen.

Beispielsätze:

- Wenn ich traurig bin...
- Alles runterzuschlucken bewirkt bei mir...
- Die größte Freude habe ich mit...
- Traurig sein fühlt sich an wie...
- Sicherheit gibt mir...
- Nach dem Tod...
- Besonders wichtig im Leben ist mir...

Impulsfragen:

- Gibt es ähnliche Ergänzungen oder sind sie zumeist unterschiedlich?
- Warum könnte es sein, dass viele unterschiedlich/ähnlich sind?
- War es für die Teilnehmenden schwierig die Sätze zu vollenden?

## Dr. Kummer

Ziel: Einfühlungsvermögen in Trauernde entwickeln; Formen der Unterstützung finden

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 30-45 Minuten

Material: Kopiervorlagen, Schreibzeug



1. Traurige Jugendliche haben in Internetforen um Hilfe gebeten. Die Teilnehmenden antworten (allein oder als Gruppe) auf eines oder auf mehrere der Postings.

- Was würde den Jugendlichen in dieser Situation helfen?
- Was würde man sich selbst in dieser Situation für sich wünschen?

2. In der Gruppe werden anhand der Lösungsvorschläge Ideen gesammelt, wie man Trauernde unterstützen und begleiten kann.

- Welche Reaktionen/Welche Sprache ist hilfreich?
- Was ist unangemessen?

## Collage zum Thema Tod und Sterben

Ziel: Umgang mit Tod und Trauer in der Gesellschaft reflektieren

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 30-45 Minuten

Material: Auswahl an Printmedien, Plakate, Scheren, Kleber, Stifte

Aus einer großen Auswahl aktueller Printmedien werden Artikel/Bilder etc. ausgeschnitten, in denen Sterben oder Tod vorkommt. Die Teilnehmenden gestalten Plakate zum Thema: So ist Sterben und Tod.

Impulsfragen:

- Wie und wo kommt Tod in den Medien vor?
- Wie wird Tod abgebildet oder beschrieben?
- Wie kommt Sterben in den Medien vor?
- Wie unterschiedlich wird berichtet?
- Worauf wird der Schwerpunkt gesetzt?
- Wann und wie wird Sterben und Tod in der Öffentlichkeit zum Thema?

## Abschiedsszenen

Ziel: Unterschiedliche Formen der Trauer kennen lernen und spielerisch ausdrücken

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 30-50 Minuten

Material: ev. Verkleidung, Lichtquelle für Schattentheater

In Kleingruppen bereiten die Teilnehmenden verschiedene Abschiedsszenen auf unterschiedliche Spielart vor.

Anschließend werden die Szenen vor der Gruppe aufgeführt.

Variante: Die Szenenenden werden angespielt und spontan entwickeln die SchauspielerInnen ein tröstliches Ende.

Abschiedsszenen und Spielart:

- „Am Bahnhof“ – Pantomime
- „Die Tochter zieht zu Hause aus“ – Oper
- „Das Ende einer Beziehung“ – Schattentheater
- „Am Friedhof“ – Rollenspiel
- „Abschied vom Lebenstraum“ - Standbilder
- „Tod eines Haustiers“ - Nachrichtenbericht

Impulsfragen:

- Welche unterschiedlichen Gefühlsarten von Trauer wurden durch die Darstellungen ausgedrückt?
- Welche Situationen im Leben rufen Trauer hervor?
- Gibt es traurigere oder weniger traurige Situationen im Leben?
- Wovon hängt die Schwere der Trauer ab?

## Geschichten und Bilderbücher

Ziel: Darstellungsformen des Todes reflektieren

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 20-30 Minuten

Material: Geschichte oder Bilderbuch

Es gibt zahlreiche Geschichten und Bilderbücher zum Thema Tod. Oft wird der Tod dabei als Person mit bestimmten Eigenschaften dargestellt. Die Beschreibungen und Darstellungen können eine Anregung sein, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Impulsfragen:

- Wie wird der Tod dargestellt?
- Welche Eigenschaften hat er?
- Wie reagiert die Umwelt in der Erzählung auf den Tod?
- Welche Gefühle löst der Tod bei den LeserInnen aus?
- Wäre die Darstellung des Todes für Kinder geeignet?
- Gibt die Erzählung Tipps für den Umgang mit dem Tod im Leben?

Buchempfehlungen:

- Der Besuch vom kleinen Tod; Kitty Crowther; Verlag Carlsen.
- Ente, Tod und Tulpe; Wolf Erlbruch; Verlag Antje Kunstmann.
- Leb wohl, lieber Dachs; Susan Varley; Verlag Annette Betz.
- Als der Tod zu uns kam; Jürg Schubiger; Verlag Peter Hammer.
- Und was kommt nach tausend?; Anette Bley; Verlag Ravensburger.

## Musik und Film

In vielen Liedern und Filmen werden Sterben, Tod und Trauer zum Thema gemacht. Manches ist dokumentarisch aufgearbeitet, vieles davon ist als Kunstwerk gedacht. Kunst hat den Anspruch, gleichzeitig den Verstand als auch die Gefühle zu berühren. Welche Gedanken und Gefühle bei den Hörenden und Sehenden ausgelöst werden, kann allerdings nicht kontrolliert werden. Deshalb muss im Vorfeld gut überlegt werden, mit welchem Medium gearbeitet werden soll.

- Welche Gefühle könnten bei den Jugendlichen ausgelöst werden?
- Will man positive oder negative Gefühle auslösen?
- Könnten die Inhalte komplett anders verstanden werden, als man selbst glaubt?
- Musik, die zu einem traurigen Anlass gespielt wird, wird in Zukunft immer mit diesem Gefühl verknüpft.

Empfehlung: Musik oder Filme von den Jugendlichen selbst vorschlagen lassen und damit arbeiten.

Methodensammlung und Impulsfragen:

- Hatte der/die KünstlerIn einen bestimmten Grund, weshalb er/sie das Lied geschrieben/ den Film gedreht hat?
- Was glaubst du wollte er/sie mit dem Lied/Film bewirken?
- Warum wollen Menschen etwas über die Themen Trauer und Tod sehen/hören?
- Welche Gefühle werden durch das Lied/den Film ausgelöst? Ist das Ende traurig oder hoffnungsvoll?
- Würdest du dieses Lied bei einem Begräbnis spielen wollen? Wieso? Wieso nicht?
- Gibt es Sprachbilder, die als Synonym für Tod/Sterben/Trauer verwendet werden?
- Gibt es Textpassagen, Symbole oder Bilder, die an etwas aus der Bibel/aus Religionen erinnern?
- Wie würde man den Text aus dem Englischen übersetzen?
- Ändert sich der Text, wenn man Satzzeichen verändert?
- Suche einen Textabschnitt/eine Strophe/ein Wort aus. Wieso wählst du dieses?
- Kann dir der Text im Leben weiterhelfen?
- Würdest du dieses Lied bei einem Begräbnis spielen wollen? Wieso? Wieso nicht?

## Leben nach dem Tod

Ziel: Die Vielfalt der Vorstellungen von Leben nach dem Tod aufzeigen und reflektieren

Arbeitsform: Gruppe

Zeit: 30-60 Minuten

Material: Je nach Durchführung

Die Gruppe sammelt Begriffe von verschiedenen Vorstellungen vom Leben nach dem Tod oder die untenstehende Liste wird den Jugendlichen gezeigt. Allein, zu zweit oder in kleinen Gruppen wählen die Jugendlichen einen der Begriffe aus. Nun gestalten sie für die anderen eine „Reiseempfehlung“ (Videoclip, Reiseprospekt, Werbeplakat, Schauspiel etc.) zu ihrem Ort des Jenseits. Welches Reiseziel kann die Gruppe überzeugen?

Im Anschluss sollte den Jugendlichen die Möglichkeit gegeben werden von ihren persönlichen Vorstellungen zu erzählen.

*Nirvana | Himmelreich | Auferstehung | Hölle | Nichts | Wiedergeburt  
Ewigkeit | Ewige Jagdgründe | Olymp | Elysium | Insel der Seligen  
Unterwelt | Paradies | Jenseits | Walhalla | Garten Eden | Eldorado*

# Zurück zum LEBEN – Hoffnungsvolles

## Geschenk für mich

Ziel: Möglichkeiten finden, sich selbst zu helfen  
Arbeitsform: Solo  
Zeit: 10 Minuten  
Material: Kopiervorlage, Schreibzeug



In die vier Felder des Geschenkbandes schreiben/zeichnen alle für sich jeweils vier Dinge/Aktionen/Ideen hinein, die sie sich in der kommenden Woche selbst „schenken“ wollen. Wichtig ist, die Ideen auch wirklich einzulösen!

## Rücken stärken

Ziel: Durch positive Zusagen der Gruppe in der eigenen Individualität gestärkt werden  
Arbeitsform: Gruppe  
Zeit: 10 Minuten  
Material: Papier, Schreibzeug, Klebeband

Alle Teilnehmenden bekommen ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt. Alle gehen im Raum herum und schreiben sich gegenseitig auf das Blatt am Rücken, was sie an der Person mögen, was sie schätzen und positiv finden, was sie ihr wünschen...  
Achtung! Wichtig ist, dass wirklich Positives und Bestärkendes auf das Blatt am Rücken geschrieben wird. Nur für Gruppen geeignet, in denen eine gute Vertrauensbasis vorhanden ist! Wenn alle fertig geschrieben haben, können die Blätter heruntergenommen und gelesen werden.

## Kleinodien

Kleinod bedeutet Schmuckstück, Kostbarkeit, Juwel  
Die Jugendlichen schreiben/zeichnen, welche Kleinigkeiten und Kostbarkeiten, ihr Leben lebenswert machen. Was davon hat ihr Leben heute oder in den letzten Tagen verziert?  
Varianten: Perlenanhänger oder Anderes basteln. Jede Perle steht für ein Juwel im Leben.  
Schatzkistchen mit Symbolen für Kostbarkeiten des Lebens füllen.



# REFLEXION

## Streichhölzerreflexion

Material: Zündhölzer mit Zündholzschachtel

Alle Teilnehmenden bekommen ein Zündholz. Der Reihe nach werden die Streichhölzer entzündet. JedeR darf nun maximal so lange sprechen wie das Zündholz brennt.

## Bälle der Wahrheit

Material: 3 verschieden große Bälle

In der Mitte liegen drei verschieden große Bälle – die „Bälle der Wahrheit“. Je nach persönlichem Befinden können sich die Teilnehmenden während der Reflexion zu den verschiedenen großen Bällen stellen und je nach Größe des Balles nur ein Wort sagen, sich kurz mitteilen oder ausführlich erzählen. So kommen alle zu Wort, ohne das Prinzip der Freiwilligkeit aufzugeben, und gleichzeitig kann jedeR selber einen passenden Grad der Selbstoffenbarung wählen.

## Mist- und Schatzkiste

Material: Ein Mistkübel, eine Schatzkiste, Kärtchen, Schreibzeug

Ein Mülleimer und eine Schatzkiste werden in die Mitte gestellt. Auf kleine Kärtchen schreiben die Teilnehmenden, was sie sich aus der Einheit aufbewahren und mitnehmen wollen, und zum anderen, was sie lieber hier lassen und vergessen möchten. Nacheinander stehen die Teilnehmenden auf, lesen ihre Botschaften vor und stecken das Kärtchen symbolisch in die Schatzkiste oder werfen es in den Müll.

## Geschenkte Erinnerungen

Material: Nichts, eventuell kleine Symbole als Geschenk

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer schenkt der Gruppe symbolisch einen Augenblick des zu Ende gehenden Tages, der ihr oder ihm besonders gut gefallen hat und erzählt davon. Das können auch Kleinigkeiten und Momente außerhalb des offiziellen Programms sein. Eventuell kann man die Übung variieren, indem die Jugendlichen ein kleines Symbol für ihren schönen Augenblick bekommen. Alle füllen dann ihre Erinnerungen in ein gemeinsames Gefäß oder geben sie einer bestimmten Person – der man den Augenblick schenken möchte!

# Projekte

## Am Friedhof

### Variante I

Beobachtungsaufgaben

1. Welches Grab fällt dir besonders auf? Zeichne es!
2. Welche Symbole entdeckst du auf den Grabsteinen? Suche mindestens drei verschiedene und zeichne sie ab! Was könnten sie bedeuten?
3. Schreibe dir ein paar Geburts- und Todesdaten auf und errechne, wie alt die Leute geworden sind.
4. Beschreibe mit einem Wort für dich die Stimmung auf dem Friedhof.
5. Notiere Grabsteininschriften, die dir besonders gut oder gar nicht gefallen.
6. Wieso, glaubst du, ist der Friedhof in deinem Ort genau an diesem Platz?

### Variante II

Friedhof als Symbolraum

#### Schritt 1:

Die Gruppe sammelt sich um einen ausgewählten Grabstein.

Frage: Welches Symbol/welche Symbole finden wir auf diesem Grabstein?

In Stille denkt jede und jeder in der Gruppe über eine Bedeutung nach, die das Symbol hat.

Die Gruppe erzählt sich gegenseitig von den möglichen Bedeutungen.

- Wie viele unterschiedliche Bedeutungen wurden gefunden?
- Hatten manche den gleichen Gedanken?
- Gibt es noch weitere mögliche Bedeutungen?
- Welche Bedeutung hat das Material, die Farbe?



### Schritt 2:

Alleine oder in Kleingruppen suchen die Jugendlichen Grabsteine aus, die ihnen aus irgendeinem Grund besonders auffallen.

Fragen:

- Weshalb habt ihr diesen Grabstein gewählt?
- Welche Symbole findet ihr?
- Welche Bedeutungen könnten diese Symbole haben?



### Schritt 3:

Die Jugendlichen fotografieren das Besondere ihres Grabsteins und bringen das Foto in die Großgruppe zurück.

- Wie unterschiedlich und individuell sind die Bilder?

### Schritt 4:

Symbole werden gesammelt und zugeordnet.

- Zu welchen Kategorien sind die Symbole zuzuordnen? z.B. Natur, Religion, Geisteswissenschaft, ...
- Kommen Symbole mehrmals vor?
- Gibt es auf den ersten Blick Überraschendes?
- Kann man eurer Meinung nach bei der Gestaltung eines Grabes objektiv von „schön“ oder „hässlich“ sprechen?

### Schritt 5:

Das Grab und das Leben Aufgrund von Symbolen, Sprüchen oder Informationen erfährt man unterschiedlich viel über die Verstorbenen.

- Gibt es Gräber, die sehr viel erzählen?
- Gibt es sehr stille Gräber?
- Was könnten die Symbole mit dem Leben der Menschen zu tun haben?

### Schritt 6:

Welches Symbol steht für dein Leben?

Gestalte auf einem Blatt Papier dein Lebenssymbol. Was sagt es über dich aus?

Schreibe die für dich wichtigsten Daten deines Lebens dazu.

## Besuch von Einrichtungen

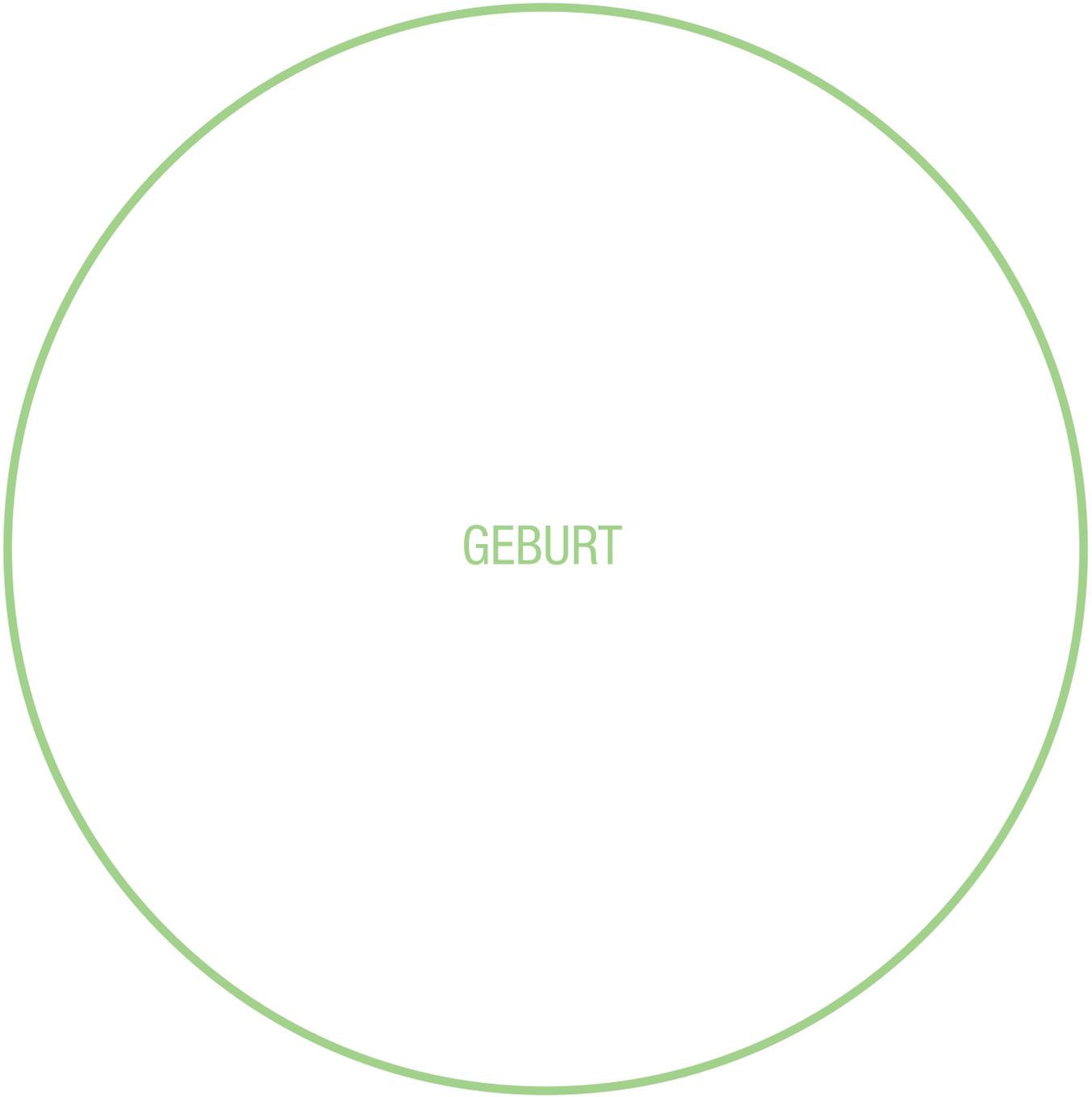
Der Besuch von Einrichtungen die mit und rund um den Tod arbeiten, kann eine gute Weise sein, damit Jugendliche dem Thema nahe kommen, einen direkteren Bezug entwickeln und manche Unsicherheiten beantwortet werden.

Genauso kann ein solcher Besuch Jugendliche aber auch überfordern und im schlimmsten Fall traumatisieren. Deshalb gehört im Vorfeld eines Besuchs vieles bedacht.

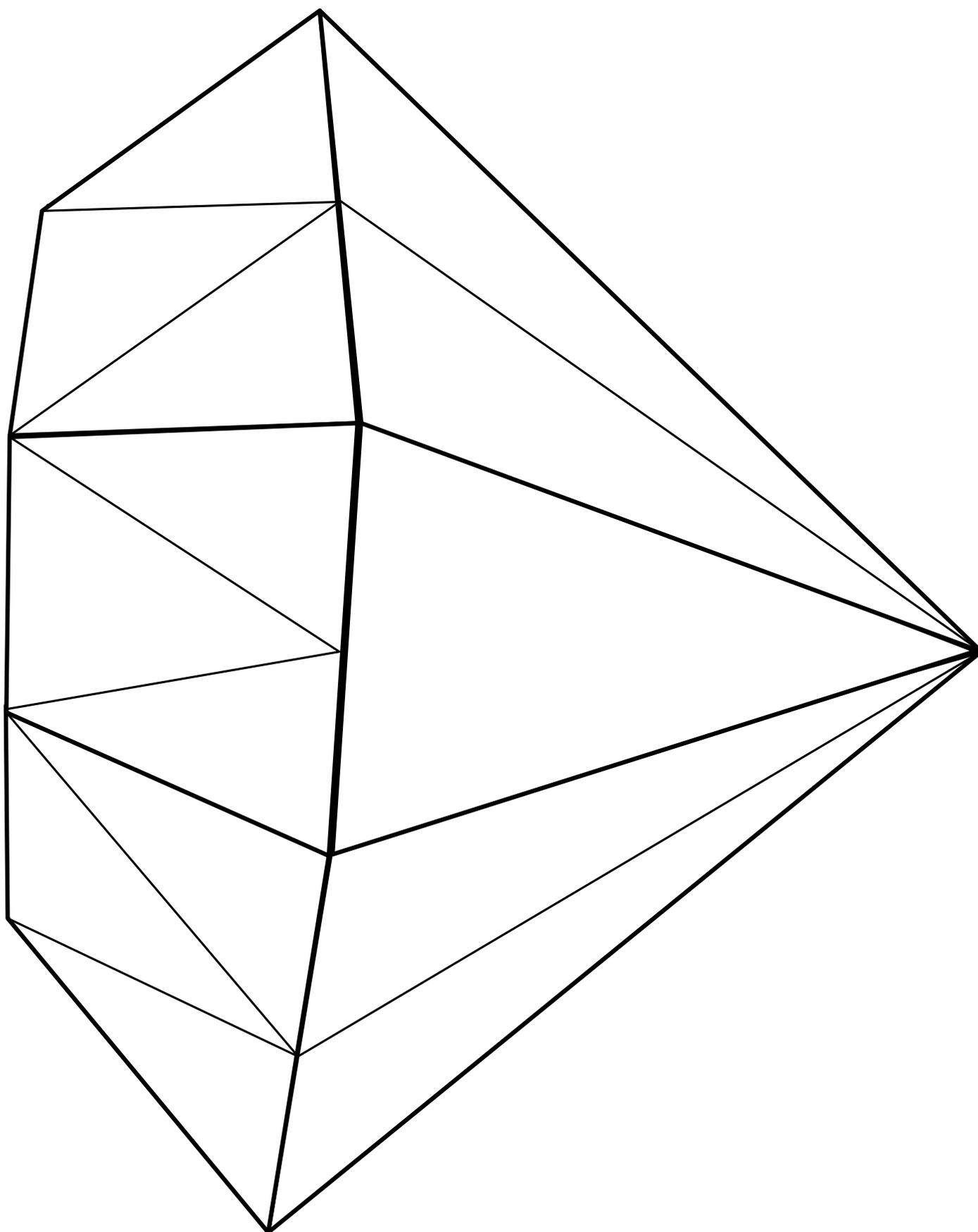
Mit den Jugendlichen ist zu klären:	Mit der Einrichtung ist zu klären:
Sind alle freiwillig bei dem Besuch dabei?	Was werden die Jugendlichen zu sehen bekommen?
Ist eine Jugendliche oder ein Jugendlicher derzeit persönlich belastet?	Haben die Mitarbeitenden der Einrichtung Erfahrung im sensiblen Umgang mit Jugendlichen?
Sind die Jugendlichen darüber informiert, was sie bei diesem Besuch erleben werden?	Gibt es bestimmte Erwartungen an die Besuchsgruppe?
Wie kann der Besuch im Nachhinein reflektiert werden?	Welche Grenzen sind bei dem Besuch zu beachten?



<p><i>Mein Kopf ist frei</i></p>	<p><b>Mich stößt was vor den Kopf</b></p>	<p><i>Mir hat wer uns hörn geschissen</i></p>	<p><b>Ich fühl mich auf den Arm genommen</b></p>	<p><i>Ich hab ein Auge auf etwas geworfen</i></p>
<p><b>Mir fällt ein Stein vom Herzen</b></p>	<p><i>Etwas liegt mir auf der Zunge</i></p>	<p><b>Ich hab viel um die Ohren</b></p>	<p><i>Mir steht das Wasser bis zum Hals</i></p>	<p><b>Ich hab's im kleinen Finger</b></p>
<p><i>Mir liegt was im Magen</i></p>	<p><b>Mir hat jemand ans Bein gepinkelt</b></p>	<p><i>Es sprudelt aus mir heraus</i></p>	<p><b>Ich steh mit dem Rücken zur Wand</b></p>	<p><i>Es liegt mir etwas auf dem Herzen</i></p>
<p><b>Ich bin mit dem falschen Fuß aufgestanden</b></p>	<p><i>Das geht mir am Arsch vorbei</i></p>	<p><b>Ich peiß mir den Arsch auf</b></p>	<p><i>Ich hab Schmetterlinge im Bauch</i></p>	<p><b>Ich steh mit beiden Beinen im Leben</b></p>
<p><i>Es brodelt in mir</i></p>	<p><b>Ich hab kalte Füße</b></p>	<p><i>Ich steh neben mir</i></p>	<p><b>Ich hab die Nase voll</b></p>	



Ich wünsche dir alles Liebe	Du kannst das	Hab Mut	Schön, dass es dich gibt	Ich mag dich
Du bist cool	Ich halte zu dir	Ich finde dich super	Du bist spitze	Bei dir fühle ich mich wohl
Du bist die/der Beste	Du bist wertvoll	Ich bin gern bei dir	Du gehörst dazu	Ich wünsche dir viel Erfolg
Verzweifle nicht Freu dich	Ich vertrau dir	Ich finde dich gut	Ich bin bei dir	Du bist geseget
Ich möchte immer bei dir sein	Dir soll es gut gehen	Du kannst mir vertrauen	Das kannst du	Habe Hoffnung



*Ich befürchte das wird ein reiner Jammer-Post, aber ich weiß im Moment nicht wohin mit mir.*

*Ich fühle mich in der Schule sehr einsam und „ausgegrenzt“. Das macht mir schwer zu schaffen, obwohl ich es mir immer versuche anders einzureden. In meiner vorherigen Schule hatte ich richtige Freunde und auch einfach nette Kollegen, mit denen man sich unterhalten, zusammen Pause machen konnten usw. Das habe ich jetzt nicht mehr und es fehlt mir so unglaublich.*

*Das ist wahrscheinlich lächerlich, aber momentan weine ich deswegen schon wieder jeden Tag. Ich weiß, ich muss nun einmal in diese Schule gehen, aber wenn man wieder die xte Pause alleine verbracht hat und abends ins Bett geht ohne auch nur ein persönliches Wort an dem Tag gesprochen zu haben, dann überkommt es mich wieder.*

*Wenn ich darüber rede oder wie jetzt schreibe, dann kommen mir auch schon wieder die Tränen und ich fühle die Einsamkeit wie so einen schweren Stein. Ich weiß gar nicht, was ich mir von dem Thread erwarte... Vielleicht stelle ich mich auch einfach nur an und muss mich daran gewöhnen alleine zu sein. Ich weiß es nicht, mir gefällt das nicht. bin so unendlich traurig.*

*Ich habe die Beziehung zu meiner Freundin von fast zwei Jahren beendet, nachdem sie echt ungerecht und böse war. Bin so traurig kann gar nicht aufhören zu weinen. Hab grad ne sms von ihr bekommen, dass sie ihre Sachen zurückhaben will. Hab ihr zurückgeschrieben: Ist das alles, an das du jetzt denkst, das ist traurig, hast mir sehr weh getan. hab das Handy ausgeschaltet. Scheiße es tut so weh.*

*Bin total fertig ... weiß nicht wer mir helfen kann ... bin so am Ende ... Was soll ich nur tun...?*

*Traurig vom Arbeiten (17 Jahre)*

*Ich habe meine Ausbildung letztes Jahr angefangen. Doch ich bin irgendwie traurig. Ich habe einen Bürojob und sollte eigentlich seeeehr glücklich darüber sein, weil es mich viel Arbeit gekostet hat dahin zu kommen. Der Job ist ganz gut, trotzdem bin ich immer noch traurig. Ich bin immer noch das Schulleben gewöhnt, mit Freunden Spaß zu haben usw.! Durch die Arbeit bin ich Depressiver geworden. Ich fange früh an und komme fast abends erst nach Hause, dann muss ich lernen, in die Berufsschule gehen usw. Viel Zeit zum Ausruhen o. ä. hab ich nicht viel! Ich verzweifle! Wie kann ich das ändern?! Für mich ist jede Woche gleich, auch wenn ich an den Wochenenden manchmal weggehe, auch an verschiedene Orte. Mich macht das einfach so fertig das es nicht mehr 6 Wochen Ferien gibt und Herbstferien, Winterferien. Ich habe das Gefühl das ich mich nie daran gewöhnen werde. Ist das normal?*

*Wie soll ich es sagen, mein „Online Freund“ ist vor einem halben Jahr gestorben (mit 12 Jahren) und ich habe es vor zwei Tagen erfahren. Seitdem wird es jeden Moment schlimmer, ich muss immer an ihn denken :/*

*In der Schule kann ich mich nicht konzentrieren ich muss immer an ihn denken, mein Freund versucht mich zwar aufzumuntern, aber irgendetwas in meinem Kopf will nicht, dass er das versucht, ich sage ihm dass ich keine Aufmunterung brauche weil's nichts bringt. Ich verstehe meinen Freund; natürlich will jeder den anderen aufmuntern wenn er eine ihm wichtige Person verloren hat.*

*Ich habe ihm heute gesagt dass ich einmal mit ihm über mein derzeitiges Verhalten reden will (er weiß von dem Fall) aber dazu kam es noch nicht.*

*Was soll ich ihm überhaupt erzählen frage ich mich momentan.*

*Meine Meinung ist: „Es ist eine schlimme Wunde die langsam heilt. Doch selbst wenn sie geheilt ist bleibt immer eine Narbe, die traurige Erinnerung an seinen Tod.“*





Impressum:

Herausgeber: Katholische Jugend Österreich,  
Johannesgasse 16/1, 1010 Wien, 01/512 16 21,  
office@kath-jugend.at, www.katholische-jugend.at, whatever 2018  
Redaktionsteam: Julia Baumgartner, Verena Bull, Brigitte Dörner,  
Christian Eder, Maria Rhomberg, Matthias Zauner  
Layout/Grafik: Werbeagentur talent-frei.at, Sarah Dipolt  
Druck: gugler\* print, 3390 Melk/Donau