



Praktische Impulse zum Thema „Sterben und Tod“

Rituale

Es ist gut, wenn es Rituale gibt, die wir in trauerfreien Zeiten eingeübt und gedeutet haben. Sie tragen durch die dunklen Zeiten.

- Sonne und Wolke
- Stein und Feder
- Stein und Kerze
- Wen vermissen wir im Kreis? (Bewusst wahrnehmen, wer in der Gemeinschaft fehlt. Den Grund des Fernbleibens thematisieren.)
- Abschiedsritual: sich an den Händen fassen und wieder loslassen.
- Segen sprechen

Was man noch machen kann:

- In der Erfahrung von Gegensätzen erkennen wir, dass beides zum Leben gehört.

Gegensatzpaare finden:

- Lachen – weinen
 - Geburt – Tod
 - Finden – verlieren
 - Tag – Nacht
 - Kommen – gehen
 - Streiten – versöhnen
 - Pflanzen – ausreißen
 - Bauen – abbrechen
 - Sammeln – wegwerfen
 - Suchen – verlieren
 - Stärke – Schwäche
 - Anfang - Ende
- **Rate mal, wie ich mich fühle**
So sieht es aus wenn ich
 - Traurig bin
 - Angst habe
 - Müde bin
 - Mir kalt ist
 - Ich stauen
 - Ich glücklich bin
 - Ich albern bin
 - Ich bin wütend
 - Ich bin wachsam
 - Ich liebe

- **Schattenmemory**

- Vorbereitung: Köpfe von Kindern im Profil als Schattenbild fotografieren. Je 2 Bilder von jedem Kind auf die gleiche Kartengröße schneiden.
- Memory spielen
- Was hat der Tod mit einem „Schatten“ gemeinsam?



Beispiele

- **Stille und Meditation – Blatt am Baum** (*Kinder stellen es dar*) Diese Meditation nimmt uns mit in den ganz natürlichen Naturkreislauf von Leben und Sterben.
 - Wie ein Blatt am Baum sein
 - Festhalten
 - Loslassen
 - Weggeweht werden
 - Tanzen
 - Fallen
 - Liegen
- **Beobachtungen über den Ort „Friedhof“ austauschen.**
 - Was wisst ihr über den Friedhof?
(friedvoller Ort, letzter Platz der Ruhe, für die Hinterbliebenen ein Ort des Trostes und der Erinnerung)
 - Welche Gefühle kann man auf dem Friedhof besonders merken?
 - Wie „benimmt man sich“ auf dem Friedhof? Warum?
 - Besuch des Friedhofs
- **Gestalten**
 - Holzkreuz nageln (*braucht Unterlagen, Hölzer und ausreichen Hammer*)
 - Blumenkranz binden (*evtl. je ein großes und ein kleines Kind arbeiten zusammen. Das Große bindet, das Kleine reicht zu.*)

- Dafür (Kreuz, Kranz) einen Ort auf dem Friedhof finden.
- **Erfahrungsübungen**
 - **Halt spüren:** Paare bilden. Kinder stellen sich jeweils zu zweit auf, ein Kind vorn, ein Kind hinten. Das hintere Kind legt dem vorderen die Hände auf den Rücken. Ruhe. Das vordere Kind spürt die Wärme, den Halt, ... / Wechsel der Kinder / Was habt ihr gespürt?
 - **Führen und geführt werden** – Paare bilden, Person A führt Person B mit geschlossenen Augen durch den Raum. Hand liegt auf der Schulter. / Wechsel / Wie ging es euch?
 - **Wenn ich still bin,** spüre ich mein Herz klopfen, spüre ich, wie die Luft in mich einströmt und wieder ausströmt, Ich spüre die Wärme in meinem Körper. Ich spüre mein Leben und freue mich, dass ich lebe.
- **Erinnerungen halten das Verlorene in uns am Leben**
 - Wenn ich an den Verstorbenen denke, was habe ich mit ihm erlebt?
(Sollte es einen bekannten Todesfall geben, dann kann man ein Foto des Verstorbenen als „Erzählball“ rumreichen.)
 - Über verstorbene Autoren, Maler, Künstler sprechen – mit ihrem Wirken bleiben sie über den Tod hinaus für uns wichtig.
- **Kinderbücher zum Thema „Sterben und Tod“** (siehe Literaturliste)