



Sinnfindung löst jeder Trauernde individuell für sich. Bereits Bewältigtes sollte gewürdigt und wertschätzend begleitet sowie trauernde Kinder und Jugendliche ermutigt werden, neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Aus der Lösung dieser Aufgabe sind interessanterweise viele Stiftungen, Selbsthilfegruppen und Vereine hervorgegangen.

## Anwendungsmöglichkeiten

Die Fotos und Inhalte der Karten wurden so ausgewählt und konzipiert, dass sie ergänzend zu folgenden therapeutischen Verfahren zielorientiert als Therapietool eingesetzt werden können:

- ▶ Trauertherapie und Beratung
- ▶ Traumatherapie
- ▶ Gestalttherapie
- ▶ Systemische Therapie und Beratung
- ▶ Kognitive Verhaltenstherapie

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten der Fotokarten im Einzel- oder Gruppensetting ermöglichen einen flexiblen, bedürfnisorientierten und abwechslungsreichen Einsatz im therapeutisch-beratenden Prozess, der zudem eigeninitiativ und kreativ gestaltet werden sollte. Trauerprozesse sind komplex und vielschichtig. Sie bedürfen darum eines individuellen, sensiblen, therapeutisch-beratenden Vorgehens. Sachliches Grundwissen zum Themenkomplex auf Therapeuten/Beraterseite sowie für Betroffene selbst ist daher für die Trauerarbeit eine notwendige Voraussetzung, um die eigenen Erfahrungen und die Themen der Trauer heilsam bearbeiten zu können. Die Karten können

somit als Ausgangspunkt für die Entwicklung einer gelingenden Kommunikation zu offenen und verdeckten Themen im Trauerprozess sein. Zudem können sie für die Arbeit mit Kognitionen im Kontext des Verlusts eingesetzt werden. Sie können dabei unterstützen, negative Kognitionen oder Glaubenssätze zu identifizieren, Gedankenschleifen aufzulösen und neue positivere Denkmuster anzuregen. Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist immer im Kontext von Beziehungen und Bindungen (auch Art der Beziehung/Bindung zum Verstorbenen), Rollenzuschreibungen und Interaktionen mit dem Lebensumfeld zu sehen. Diese, sowie kulturelle und religiöse Einflüsse, die kognitive und emotionale Entwicklung, Bewältigungsstile, das Todesverständnis und die Todesumstände bestimmen mit über den Trauerprozess. Einflussnehmende Faktoren, die in der Therapie und Beratung zudem Beachtung finden sollten, sind die Lebensumstände (Biografie, Familiensituation, Gesundheit, Vorverluste, Mehrfachverluste ...), zusätzliche Belastungen, die Kommunikation zum Themenkomplex in der Familie und in Bezugssystemen sowie innere und äußere Ressourcen. Trifft der Verlust und/oder die Todesumstände ein gesellschaftliches Tabuthema (Suizid, Drogentod, geheime Beziehung, Verbrechen ...) kann die Bearbeitung zusätzlich verkompliziert werden und benötigt weitere fachlich fundierte Interventionen.

## Methodisches Vorgehen

**Themenbereiche bearbeiten:** Die Karten können als Impuls zu bestimmten Themenfeldern eingesetzt werden, die entweder präventiv vorbereitet werden können oder die akute Trauerprozesse

## Übersicht über alle Karten

Nr.	Titel
1	Werden und Vergehen – Veränderung und Vergänglichkeit
2	Todesursachen
3	Feststellen des Todes, Todesschein
4	Stationäres und ambulantes Hospiz
5	Suizid
6	Worterkklärungen: bestatten, beisetzen, beerdigen, An- u. Zugehörige
7	Bestattungsfahrzeug, Überführung
8	Bestattungshaus und Fahrzeuge
9	Erd- und Feuerbestattung
10	Beruf des Bestatters
11	Vorsorge, Erbe, Testament, Notar, Sorgerecht
12	Versorgungsraum beim Bestatter
13	Angehörige waschen und kleiden den Verstorbenen
14	Kühlraum im Krankenhaus, beim Bestatter, im Krematorium
15	Verwesungsprozess und kulturelle Erinnerungsfeste
16	Trauerkarte und Traueranzeige
17	Der Sarg von außen

Nr.	Titel
18	Sarg bemalen – Trauerarbeit in Gemeinschaft
19	Der Sarg von innen
20	Die neue Realität verstehen – eine klare Sprache wählen!
21	Aufbahrung am geschlossenen Sarg
22	Todesmerkmale – verstorbene Frau
23	Sarg- oder Grabbeigaben
24	Abschied am offenen Sarg
25	Urnen – Schmuckurnen
26	Möglichkeiten und Techniken der Urnengestaltung
27	Krematorium und Steuerstand
28	Abschied vom Sarg im Krematorium
29	Asche, Aschekapsel und Schamottstein
30	Einäscherung im Krematorium
31	Interkulturell: Friedhöfe, Einzelgrab, Familiengrab
32	Interkulturell: Trauerrituale Hinduismus und Judentum
33	Interkulturell: Trauerrituale Islam und Buddhismus
34	Friedhofsgärtner heben das Grab mit dem Bagger aus
35	Ausgehobenes, befestigtes Grab und Beisetzung

## Übersicht über alle Karten

Nr.	Titel
36	Trauerfeier I: Orte und anschließende Beisetzung
37	Trauerfeier II: Gestaltung
38	Trauerfeier III: mit geschmücktem Sarg
39	Trauerfeier IV: mit geschmückter Urne
40	Trauerfeier V: Hilfen für die Trauerfeier und andere Situationen
41	Trauerfeier VI: Tipps für die Trauerfeier und andere Situationen
42	Trauer gast, Trauerkleidung und Trauerflor
43	Blumen als Trauerschmuck
44	Letzte Abschiedsrituale am Grab
45	Urnengrab und Beisetzen der Urne
46	Selbst aktiv bei der Beisetzung
47	Beerdigungskaffee
48	Baumbestattung: Friedwald und Ruheforst
49	Kolumbarium
50	Seebestattung
51	Unfallstellen und Erinnerungsorte im öffentlichen Leben
52	Die Arbeit eines Steinmetzes

Nr.	Titel
53	Auf dem Grab: Stein und Kreuz
54	Trauerreaktionen: Gefühle, Gedanken, Verhaltens- und Körperreaktionen
55	Unterstützung und Trost
56	Ressourcenarbeit – Erlaubnis gut für sich zu sorgen
57	Jenseitsvorstellungen
58	Grabbesuch
59	Trost und Selbstwirksamkeit – selbstgestaltetes Herz
60	Erinnerungsschmuck und Beziehungsgestaltung
61	Trauerorte in der Familie gestalten
62	Erinnerungs- und Biografiearbeit
63	Erinnerung und Vermissen
64	Tröstlicher Umgang mit Gegenständen des Verstorbenen im Familiensystem
65	Papierschiffe, Luftballons und andere Rituale
66	Trauer um nicht gelebte Beziehung
67	Trauer und soziales Umfeld
68	Ressourcen suchen und aktivieren
69	Körperübungen
70	Trauern im Internet



# Werden und Vergehen - Veränderung und Vergänglichkeit

## *Wie verändern wir uns?*

Unser Leben ist immer in Veränderung. Irgendwann ist jedes Leben vorbei. Veränderungen können wir gut an uns selbst feststellen. Als Baby kommen wir zur Welt. Zu dieser Zeit können wir noch nicht viel und sind komplett auf Hilfe angewiesen. Dann lernen wir Kontakt herzustellen, zu laufen, zu sprechen, alleine zu essen. Wir werden zum Kind, Jugendlichen, Erwachsenen und schließlich zum alten Menschen. Wenn wir Glück haben, dürfen wir alle diese Zeiten erleben und sterben erst, wenn wir alt sind. Auch in der Natur, in der Pflanzen- und Tierwelt, können wir diese Veränderungen sehen. Schauen wir uns den Wandel der Tulpenzwiebel an, zur Knospe, zur Blüte, den verwelkten Blütenblättern, die schließlich abfallen. Es bleiben von der Tulpenblüte nur noch die Staubblätter und ein dicker Fruchtknoten, aus dem die reifen Samen herausfallen. Daraus können neue Tulpenzwiebeln wachsen. Oder die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling oder von der Wasserlarve zur Libelle.

**Vielleicht hast du Lust, Fotos von dir als Baby anzuschauen. Wie hast du dich verändert? Was kannst du jetzt, was du damals nicht konntest? Was möchtest du noch lernen? Kennst du Fotos von deinen Eltern, als sie klein waren? Wie haben sie sich verändert? Was würdest du gerne über ihre Kindheit erfahren?**









