

Thema Abschied und Trauer

Einführung

Alles Leben hat einen Anfang und ein Ende.
Der Anfang ist ein Übergang: Vom Noch-nicht-da-sein ins Da-Sein.
Das Ende ist auch ein Übergang: vom Da-Sein ins Woanders-Sein.
Leben heisst deshalb Ankommen und Abschied nehmen.

Manchmal tut Abschied weh. Z.B., wenn eine Freundin oder ein Freund wegziehen.
Es ist jedoch wichtig, dass wir uns damit auseinandersetzen.
So fühlt sich unser Leben lebendiger an.



Das braucht es:

leere Zettel
Farbstifte und Bleistifte
Ausgedrucktes Blatt
evtl. Springseil u.ä.
Topf und Erde oder Teller und Watte
Samenkörner



Schritt 1 Handlung

Schreibt oder zeichnet auf Zettel auf, von wem oder was ihr schon einmal Abschied nehmen musstet.

Schritt 2 Austauschen

Wir legen alle Zettel in die Mitte und erzählen einander, wovon wir Abschied nehmen mussten.

Schritt 3 Wahrnehmen

Wir erzählen einander, wie sich das anfühlte. Können wir es mit einer Bewegung oder mit unserem Gesicht zeigen, was wir gefühlt haben?
Wir sammeln Worte, die zu unseren Gefühlen passen und schreiben diese auf das Blatt (siehe unten).

Schritt 4 Aktion

Wir dürfen spüren, dass wir ganz im Leben stehen. Jede/r aus der Familie strengt sich körperlich an. Z.B. Hampelmänner hüpfen, Seilhüpfen, Trampolinspringen, etc.

Schritt 5 Auswertung

Wenn wir alle ausser Atem sind, legen wir uns selber oder einander gegenseitig die Hand auf die Brust oder den Halsansatz und spüren, wie unser Herz heftig schlägt.
Wir sind ganz da und sehr lebendig und dürfen uns daran freuen!

Schritt 6 Handlung

Wir geben Erde in einen Blumentopf oder Watte auf einen Teller. Darauf säen wir Samen.
Wir giessen sie regelmässig und beobachten, wie aus den Samen neues Leben wächst.

Worte, die zum Abschied und Trauer passen

Wut

kalt

ABSCHIED
TRAUER

Tränen

tut weh

dunkel

Vermissen

einsam

traurig