

Übung 4

Assoziationen zum Thema „Trauer“

Rahmenbedingungen

Dauer	60 - 120 Minuten
Teilnehmerzahl	bis 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Raum	größerer Raum mit einem Stuhlkreis
Material	Karten in einer Farbe, Stifte, Materialien für die Mitte, Moderationswand

Inhalte

- Zielsetzung**
- Das Bewusstwerden der vielfältigen, individuellen Trauer-Assoziationen der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer:
- Sie sollen einen Blick auf ihr Erleben von Abschieden erhalten und sich so weit darüber austauschen, wie es ihnen möglich erscheint. Dabei sollen sie schrittweise den Antworten auf die Fragen näherkommen: Was hat mir geholfen? Wie sah die Hilfe aus? Was hat es bei mir bewirkt?

Beschreibung



Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Karte und einen Stift und die Aufgabe (Einzelarbeit) den ersten Begriff, der ihm/r einfällt, mit der Fragestellung: „Was ist für mich Trauer?“ aufzuschreiben.

Die Kursleitung sammelt anschließend die Karten ein und verteilt diese dann wieder an die Teilnehmer/innen und zwar so, dass diese nicht ihre eigene Karte erhalten.

Jede/r liest dann den vorliegenden Begriff vor und nimmt dazu Stellung, je nach Zeitressourcen kann das Plenum mit einbezogen werden, so dass ein reger Austausch entsteht.

Danach bilden sich Zweiergruppen mit den Fragen: „Was und wer hat mir in Zeiten der Trauer geholfen? Und wie sah diese Hilfe aus? Was hat gewirkt?“

Anschließend gibt es eine gemeinsame Runde im Plenum mit der Methode der „Dialog-Runde“, d.h. um den Prozess zu verlangsamen, liegen verschiedene Gegenstände in der Mitte (Schlüssel, Herz, Stein, goldene Brille, Feder, Schmetterling, Klangkugel). Jede/r Teilnehmer/in steht auf, wählt aus der Mitte einen Gegenstand und setzt sich damit wieder auf den Stuhl und nimmt sich Zeit, den Anderen zu erzählen, was in Zeiten der Trauer geholfen hat und was als tröstlich erlebt wurde. Parallel dazu schreibt die Kursleitung Stichworte auf Karten und heftet diese an die Moderationswand.

