

Der Trauerkoffer

Tod und Trauer gehören zum Leben und jeder Mensch kommt irgendwann damit in Berührung. Trauer ist eine natürliche Reaktion und äußert sich in vielfältigen Gefühlen und Reaktionen, die auf individuelle Weise erlebt werden.

Der Verlust eines geliebten Menschen kann für Jugendliche und junge Erwachsene besonders herausfordernd sein. In der Phase der Identitätsfindung kann er ihr Selbstverständnis erschüttern. Oft fällt es schwer, die dadurch aufkommenden Gefühle einzuordnen oder mit ihrer potenziellen Widersprüchlichkeit umzugehen. Auch, einen Weg zu finden, mit Schmerz und Unsicherheit klarzukommen, kann für junge Menschen besonders herausfordernd sein.

Trauer zeigt sich bei Jugendlichen auf unterschiedliche Weise: Manche reagieren mit Wut oder ziehen sich zurück. Andere suchen Ablenkung in Schule oder Freizeitaktivitäten. Wieder andere fühlen sich schuldig, weil das eigene Leben weitergeht, während die beispielsweise verstorbene Person nicht mehr da ist.

Junge Menschen brauchen in dieser Zeit besondere Unterstützung: Durch offene Gespräche mit Personen, die ihre Gefühle ernst nehmen und durch sichere Räume, in denen sie ihre Trauer auf individuelle Weise ausdrücken können.

Der Trauerkoffer bietet die Möglichkeit die enthaltenen Materialien als kreatives Hilfsmittel einzusetzen, um Jugendliche beim Ausdruck und der Verarbeitung von Verlust zu begleiten und ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Der Trauerkoffer kann im Ernstfall Unterstützung bieten. Dennoch ist es unerlässlich sich vorab Gedanken zu machen, wie in einem konkreten Anlassfall gehandelt wird. Auch hier kann der Trauerkoffer Jugendarbeiter*innen unterstützen, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.



Hinweise für die Anwendung des Trauerkoffers

Vor dem Einsatz des Trauerkoffers und für Gespräche mit trauernden Jugendlichen sind folgende Hinweise wichtig:

- Sichte das Material des Trauerkoffers vorher. Was passt zu dieser Situation und zu diesen Jugendlichen? Die Angebote und die Ideen im Trauerkoffer sind Vorschläge und nicht immer für jede Situation passend
- Schaffe eine vertrauensvolle Umgebung
- Begegne den Jugendlichen auf Augenhöhe
- Sei ehrlich und authentisch
- Vermeide Floskeln und sprich von Herzen oder gar nicht
- Jede*r trauert anders. Akzeptiere alle Gefühle, die da sind, auch wenn sie für dich unverständlich sind.
- Biete Handlungsoptionen an und überrede niemanden zu etwas
- Lass dir und den anderen Zeit und vergiss nicht, immer wieder tief (durch) zu atmen
- Kein Aktionismus! Halte die Ohnmacht gemeinsam mit den Jugendlichen aus und sei da
- Jugendliche haben ein Recht auf Information. Ihnen die Wahrheit vorzuenthalten kann das Vertrauen nachhaltig zerstören
- Lass Fragen zu und lass sie auch offen stehen, wenn sie nicht zu beantworten sind
- Schaffe Raum für das, was die Jugendlichen brauchen. Lass ihre Ideen zu
- Lass Alltag und Gewohntes zu, das kann Sicherheit geben
- Erlaube dir und den Jugendlichen, sich selbst Gutes zu tun
- Frage nach, wenn du unsicher bist, wie du mit jemanden umgehen sollst
- Achte gut auf dich und respektiere und akzeptiere deine Grenzen



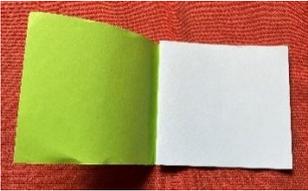
Inhalt Trauerkoffer

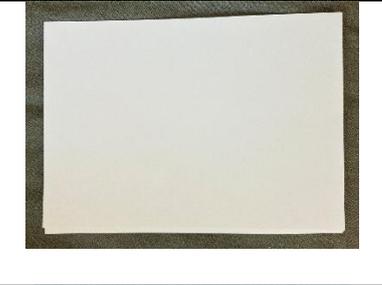
Trauern kostet den Körper viel Energie. Achte darauf, dass **Getränke** (Wasser und/oder Fruchtsäfte), **Traubenzucker**, **Nüsse**, **getrocknete Früchte** oder ähnliches bereitgestellt sind. Diese sind im Trauerkoffer nicht enthalten.

Untenstehend findest du eine Auflistung aller enthaltenen Materialien und im Anschluss daran einige Vorschläge für ihre Anwendung.

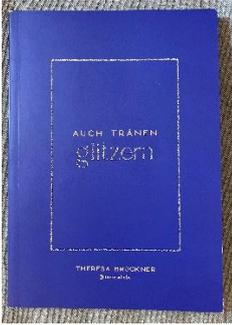
Bezeichnung	Bild	Hinweis
Bastmatte/-unterleger		1x
Bilderrahmen		1x
Kerze		1x
Schale		1x

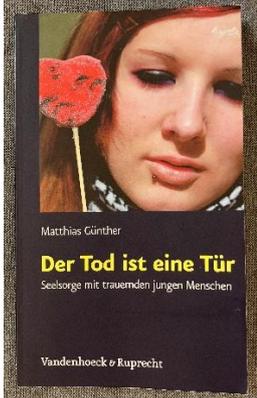
<p>Feuerzeuge</p>		<p>2x</p>
<p>Schwarzes Tuch</p>		<p>1x</p>
<p>Bunte Tücher</p>		<p>4x</p>
<p>Gefühlsstein</p>		<p>1x <i>Kann zum Ausdrücken von unterschiedlichen Gefühlen verwendet werden.</i></p>
<p>Gefühlsmonster Kartenset</p>		<p>1 Set <i>Kann zum Ausdrücken von unterschiedlichen Gefühlen verwendet werden.</i></p>

<p>Kissen/Kuscheltier</p>		<p>1x Kann beispielweise zum Festhalten, Trost spenden und Wut rauslassen verwendet werden</p>
<p>Jiggle Ball</p>		<p>1x Kann beispielweise zum Festhalten, Trost spenden und Wut rauslassen verwendet werden</p>
<p>Legematerialien (Blumen, Steine, Muscheln, Herzen, Fische, Diamanten)</p>		<p>Damit kann eine gemeinsame Mitte oder der Gedenkplatz der verstorbenen Person dekoriert werden</p>
<p>Erinnerungsbüchlein</p>		<p>25x Das Erinnerungsbüchlein kann mit persönlichen Gedanken, Erlebnissen, ... in Erinnerung an die verstorbene Person gestaltet werden</p>
<p>Anker (Holz)</p>		<p>25x Kann für Symbolhandlungen verwendet werden. Beispiel: Anker als Symbol für Sicherheit und Halt. „Was gibt mir Halt?“</p>
<p>Stoffbänder (verschiedene Farben)</p>		<p>5x Siehe untenstehendes Beispiel zum Psalm 23</p>

<p>Verschiedene Perlen und Lederband</p>		<p><i>Siehe untenstehendes Beispiel zum Text „Wie eine Perle“</i></p>
<p>Fußspuren</p>		<p>32x <i>Siehe untenstehendes Beispiel zum Text „Spuren“</i></p>
<p>Papier bunt</p>		
<p>Buntpapier</p>		
<p>Papier weiß</p>		
<p>Briefkuverts</p>		<p>25x</p>

<p>Klarsichtfolien</p>		<p>25x</p>
<p>Acrylmalstifte</p>		<p>2 Pkg. Mit Acrylmalstiften können unterschiedliche Materialien gestaltet werden (z.B. Stein, Holz, ...) Achtung: Diese Farben sind wasserlöslich. Bei Bedarf zusätzlich Klarlack verwenden.</p>
<p>Ölkreiden</p>		<p>3 Pkg.</p>
<p>Buntstifte</p>		
<p>Spitzer</p>		<p>1x</p>
<p>Plakat-Stifte</p>		

<p>Scheren</p>		<p>7x</p>
<p>Hanfgarn</p>		
<p>Dekosteine</p>		<p>2x</p>
<p>Kreative Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen (Kartenset) <i>Stephanie Witt-Loers</i></p>		<p>1x</p>
<p>Auch Tränen glitzern <i>Theresa Brückner</i></p>		<p>1x</p>
<p>Behelfereihe zu Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen <i>Katholische Jugend Österreich</i></p>		<p>Set 5-teilig 1x</p>

<p>Plötzlich bist du nicht mehr da <i>Hannes Wechner, Magdalena Reinthaler</i></p>		<p>1x</p>
<p>Sterben-Tod-Trauer <i>Landesstelle der Katholischen Landjugend Bayerns e.V.</i></p>		<p>1x</p>
<p>Der Tod ist eine Tür <i>Matthias Günther</i></p>		<p>1x</p>
<p>Trauerarbeit mit Jugendlichen <i>Stephan Sigg, Beate Alefeld-Gerges</i></p>		<p>1x</p>

<p>Trauernde Jugendliche in er Familie <i>Stephanie Witt-Loers</i></p>		<p>1x</p>
<p>Schaubild-Karten <i>Vergiss Mein Nie</i></p>		<p>Set 8-teilig 1x</p>

Bibeltexte

Wenn Texte aus der Bibel verwendet werden, ist es ratsam zu überlegen, welche für die trauernden Jugendlichen heilsam sein können. Auch die Sprache spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie soll für alle leicht verständlich sein. Berücksichtige dabei, dass es verschiedene Bibelübersetzungen gibt. Vielleicht lässt sich ein Bibeltext auch so umformulieren, dass ihn alle gut verstehen können. Wenn du dir nicht sicher bist, hole dir Hilfe.

Aus den Bibeltexten lassen sich Gestaltungselemente wie Symbole und Symbolhandlungen ableiten, um den roten Faden einer Abschieds- oder Gedenkfeier beizubehalten.

Hier zeigen wir an drei Beispielen, wie aus einem Bibeltext ein Symbol mit seiner Bedeutung, bzw. eine dazugehörige Symbolhandlung gewonnen werden kann:

Johannes 12,44-46

Einheitsübersetzung 2016	Hoffnung für alle
Jesus aber rief aus: Wer an mich glaubt, glaubt nicht an mich, sondern an den, der mich gesandt hat, und wer mich sieht, sieht den, der mich gesandt hat.	Laut verkündete Jesus: Wer an mich glaubt, der glaubt in Wirklichkeit an den, der mich gesandt hat. Und wenn ihr mich seht, dann seht ihr den, der mich gesandt hat!
Ich bin als Licht in die Welt gekommen, damit jeder, der an mich glaubt, nicht in der Finsternis bleibt.	Ich bin als das Licht in die Welt gekommen, damit jeder, der an mich glaubt, nicht länger in der Dunkelheit leben muss.

Symbol: Die Osterkerze

Bedeutung: Die Osterkerze bedeutet Jesus Christus, das Licht der Auferstehung, das die Dunkelheit vertreibt und Hoffnung gibt.

Symbolhandlung:

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis, die Osterkerze wird in der Mitte des Kreises entzündet. Im zuvor verkündeten Bibeltext wurde sie mit Christus identifiziert.

Alle Teilnehmenden bekommen eine kleine Kerze, die nicht brennt. Sie werden aufgefordert nachzuspüren, wo es gerade in ihnen dunkel, schwierig, kalt ist.

Dann dürfen die Teilnehmenden ihre Kerze an der Osterkerze anzünden. Sie erhalten die Zusage, dass es Hoffnung gibt.

Johannes 14,1-6

Einheitsübersetzung 2016	Hoffnung für alle
<p>Euer Herz lasse sich nicht verwirren. Glaubt an Gott, und glaubt an mich! Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen.</p> <p>Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten? Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet habe, komme ich wieder und werde euch zu mir holen, damit auch ihr dort seid, wo ich bin. Und wohin ich gehe - den Weg dorthin kennt ihr.</p> <p>Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie sollen wir dann den Weg kennen?</p> <p>Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.</p>	<p>Seid nicht bestürzt und habt keine Angst! ermutigte Jesus seine Jünger. Glaubt an Gott und glaubt an mich!</p> <p>Denn im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. Sonst hätte ich euch nicht gesagt: Ich gehe hin, um dort alles für euch vorzubereiten.</p> <p>Und wenn alles bereit ist, werde ich zurückkommen, um euch zu mir zu holen. Dann werdet auch ihr dort sein, wo ich bin. Den Weg dorthin kennt ihr ja.</p> <p>Nein, Herr, widersprach ihm Thomas, wir wissen nicht einmal, wohin du gehst! Wie sollen wir dann den Weg dorthin finden?</p> <p>Jesus antwortete: Ich bin der Weg, ich bin die Wahrheit, und ich bin das Leben! Ohne mich kann niemand zum Vater kommen.</p>

Variante 1:

Symbol: Die Landkarte

Bedeutung: Die Landkarte wird in diesem Kontext gedeutet als Symbol des Weges, Symbol für Jesus der uns den Weg weist. Er zeigt auf, wo es schwierige Passagen gibt, aber auch wo Hütten oder Raststätten sind, bei denen wir uns stärken können.

Symbolhandlung: Alle Teilnehmenden erhalten ein leeres Blatt Papier, verschiedene Farben und Stifte. Sie werden aufgefordert ihre persönliche Landkarte zu gestalten. Was steht bevor das schwierig wird? Wer oder was ist wie eine Raststätte, bei der ich wieder Energie tanken kann? Worauf freue ich mich? Welche Menschen werden mich auf diesem Weg begleiten?

Variante 2:

Symbol: Die Wohnung

Bedeutung: Die Wohnung wird hier gedeutet als Ort den Gott bei sich für uns vorbereitet. Er schafft für mich einen Platz, an dem ich mich wohl fühle und ich so sein darf wie ich bin.

Symbolhandlung: Den Teilnehmenden werden Zeitungen, Werbeflyer, Schere, Kleber, Stifte und Papier zur Verfügung gestellt. Sie werden aufgefordert ihre Wohnung bei Gott zu gestalten. Wie würde es dort ausschauen? Welche Möbel, welche Dekoration? Was darf auf keinen Fall fehlen?

Psalm 23

Einheitsübersetzung 2016	Hoffnung für alle
<p>Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.</p> <p>Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.</p> <p>Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.</p> <p>Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher.</p> <p>Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN für lange Zeiten.</p>	<p>Der HERR ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er weidet mich auf saftigen Wiesen und führt mich zu frischen Quellen.</p> <p>Er gibt mir neue Kraft. Er leitet mich auf sicheren Wegen und macht seinem Namen damit alle Ehre.</p> <p>Auch wenn es durch dunkle Täler geht, fürchte ich kein Unglück, denn du, HERR, bist bei mir. Dein Hirtenstab gibt mir Schutz und Trost.</p> <p>Du lädst mich ein und deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du begrüßt mich wie ein Hausherr seinen Gast und füllst meinen Becher bis zum Rand.</p> <p>Deine Güte und Liebe begleiten mich Tag für Tag; in deinem Haus darf ich bleiben mein Leben lang.</p>

Symbol: Der Stock

Bedeutung: Der Stock wird in diesem Kontext als Symbol für Schutz und Trost identifiziert.

Symbolhandlung: Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis. Die Gruppenleitung steht in der Mitte des Kreises und hält einen Stock in der Hand. Die Teilnehmenden werden aufgefordert auf bunten Bändern draufzuschreiben was ihnen Schutz und Trost gibt. Wer ist bei mir, wenn ich Trost brauche? Was hilft mir in schwierigen Momenten, wenn ich Schutz und Trost brauche? Gibt es ein Lied, das mich tröstet?

Texte ohne christlichen Kontext

Wie auch bei Texten aus der Bibel, ist es bei Texten ohne christlichen Kontext ratsam zu überlegen, welche für die trauernden Jugendlichen heilsam sein können. Sie soll für alle leicht verständlich sein.

Auch hier lassen sich Gestaltungselemente wie Symbole, deren Bedeutung und Symbolhandlungen ableiten, um den roten Faden einer Abschieds- oder Gedenkfeier beizubehalten.

Hier zeigen wir an zwei Beispielen, wie aus einem Text ein Symbol, bzw. eine dazugehörige Symbolhandlung gewonnen werden kann:

Wie eine Perle

Kostbar wie eine Perle ist unsere Freundschaft

Kostbar wie eine Perle sind unsere gemeinsamen Erlebnisse

Kostbar wie eine Perle ist unsere Verbundenheit über den Tod hinaus

Kostbar wie eine Perle ist die Hoffnung auf ein Wiedersehen

Kostbar wie eine Perle ist jede Träne, die wir deinetwegen weinen.

Kostbar wie eine Perle sind unsere Träume und Pläne, die wir geteilt haben.

Kostbar wie eine Perle, sind alle Minuten und Stunden, die wir miteinander verbracht haben.

Kostbar wie eine Perle ist das gemeinsame Schweigen, wenn es nichts mehr zu sagen gibt.

Kostbar wie eine Perle sind die Erinnerungen an dich.

Kostbar wie eine Perle ist, dass du unser*e Freund*in warst und bleibst.

Symbol: Die Perlenkette

Bedeutung: Die Perlenkette wird in diesem Kontext als Symbol für die Kostbarkeit der Erinnerungen und gemeinsamen Momente identifiziert.

Symbolhandlung: Lederband, Scheren, und Perlen werden bereitgelegt. Die Teilnehmenden werden aufgefordert für jede kostbare Erinnerung und jeden kostbaren Gedanken an die verstorbene Person, eine Perle auf ein Lederband zu fädeln.

Spuren

Du hast Spuren hinterlassen,
die der Wind nicht verweht.

Jeder Tag mit dir war kostbar,
auch wenn die Zeit vergeht.

Ich gehe weiter, Stück für Stück,
mit deiner Liebe im Gepäck.

Du bleibst bei mir, wo immer ich bin,
denn dein Licht leuchtet tief in mir drin.

Symbol: Die Fußspuren

Bedeutung: Die Fußspuren werden hier gedeutet als etwas, das bleibt auch wenn die Person nicht mehr hier ist. Jede*r hinterlässt Spuren.

Symbolhandlung: Es werden verschiedene Fragen zur Erinnerung an die verstorbene Person gestellt: Was habe ich mit [Name] erlebt? Was war unsere Lieblingsbeschäftigung? Welche Ähnlichkeiten haben wir? Was verbindet mich mit [Name]? Worüber konnten wir am meisten lachen? Womit konnte mich [Name] ärgern? Die Teilnehmenden erhalten Stifte und Fußspuren aus Papier. Sie werden aufgefordert in jeden Fußabdruck eine Erinnerung zu schreiben, sodass daraus eine Fußspur entsteht. Überlege, was im Anschluss mit den Fußspuren passieren soll.

Musik

Auch ein Lied kann gleich wie ein Bibeltext und ein Text ohne christlichen Kontext die Basis für ein Symbol, seine Bedeutung und eine daraus abgeleitete Symbolhandlung sein.

Einige Beispiele für Lieder die Trauer und Abschied thematisieren:

Ein Lied Auf Dich	Andrea Mara Schröter, Anton Gankoff
Amoi seg' ma uns wieder	Andreas Gabalier
Alles brennt	Johannes Oerding
Der Weg	Herbert Grönemeyer
Manchmal bist du noch hier	Ute Freudenberg
Lass mich traurig sein	Haudegen
Wenn mir die Worte fehlen	Wincent Weiss
Wenn ich mal	Matze Rossi
Konfetti	Enno Bunger
Das Leben ist schön	Sarah Connor
Trauerfeier Lied – Raf Camora Totensong Remix	Alligatoah
Euch zum Geleit	Schandmaul
Gute Reise	Jan & Jascha
Geboren um zu leben	Unheilig
An deiner Seite	Unheilig
Du fehlst hier	Christina Stürmer
Am seidenen Faden	Tim Bendzko
So wie du warst	Unheilig
Ich würd' dich gern besuchen	Unheilig
Es war schön	Puhdys
Dieser eine Wunsch	Bushido
Nur zu Besuch	Die Toten Hosen
In meiner Erinnerung	Silbermond
Als du gingst	Lina Maly
Pläne	Ina Müller
Was bleibt	Michael Kraemer
Luftballon	Helene Fischer
Und dann gingst	Ina Regen
Ich will euch trösten	Arne Kopfermann, Anni Gräb
Foto im Regal	Nie und Nimmer
Ein Geschenk	Ewig
Flügel	Daniel Auböck

Weitere Musikvorschläge findest du auf der Spotify Playlist „Trauer und Abschied – Playlist 2025“ der Katholischen Jugend Innsbruck unter <https://open.spotify.com/playlist/4yZdOM8NkM2q7ierRd8Qz5>



Weiterführende Links und Unterlagen

Trauerraum.de der Katholischen Kirche des Bistums Essen:

www.bistum-essen.de/tools/trauerraum/meine-fragen/bibeltexte-und-gebete

Trauerhilfe der Diözese Linz

www.dioezese-linz.at/trauerhilfe

Kontakt

Kathrin Eisath

Fachreferentin für Trauerpastoral

Katholische Jugend

T +43 512 2230-4601

M +43 676 8730-2730

E kathrin.eisath@dibk.at

Diözese Innsbruck

SEELSORGE.leben – Lebenswelten

Katholische Jugend

Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck