

## Spirale der Trauer

**Material:** Wollfäden, Kleber, Papier, Kerze, Material für die begehbare Spirale (z.B. ein Seil), Teelichter  
Gestaltung der Mitte: Am Boden wird eine begehbare Spirale aufgelegt, in deren Mitte eine Kerze steht.

**Einführung:** Eine Spirale kann in Bewegung sein. Sie kann sich drehen, nach oben und unten. In einer liegenden Spirale kann Bewegung stattfinden, zur Mitte oder zum Ausgang, geordnet oder ungeordnet. Wichtig ist, sich zu orientieren. Wie schaut unsere Spirale zurzeit aus? Ungeordnet, geordnet, gibt es eine Mitte? Wo stehen wir? Können wir uns bewegen? Was können wir verändern? Woran können wir uns festhalten? Unser Standplatz in der Spirale kann und wird sich ändern. Neues wird kommen, Altes wird zurückgelassen. Wichtig ist, den jetzigen Augenblick ernst zu nehmen und zu gestalten. Wo sind wir zurzeit? Wie kommen wir weiter? Die Spirale ist offen. Der Weg führt irgendwann zur Mitte, zum Licht. Wir können vorwärtsgehen, stehen bleiben, zurückgehen, voraussehen und nach hinten schauen. Ähnlich ist es mit der Trauer. Wir bewegen uns, wir müssen uns bewegen, um nicht am Anfang stehen zu bleiben, sondern um wieder zum Licht zu finden und damit aus der Trauer heraus zu kommen.

**Einzelarbeit:** Jeder Teilnehmer erhält einen langen Wollfaden, um die persönliche Spirale auf ein A3 Blatt zu kleben. Dabei ist Zeit, sich Gedanken zu machen, wo man gerade steht, woher man kommt und in welche Richtung der Weg gerade geht.

Austausch und Gespräch

**Was bleibt?** Das Bild mit der Spirale kann nach Hause mitgenommen werden. Wenn es später wieder zur Hand genommen wird, kann die Entwicklung der eigenen Trauer bewusstgemacht werden. Z.B. Wäre meine Spirale heute schon geordneter? Wo wäre meine Mitte heute?

**Ritual:** In der vorbereiteten, großen Spirale kann jeder Teilnehmer mit einem Teelicht bis zur Mitte gehen, dieses dort anzünden und mit dem Licht wieder herausgehen. Anschließend bleiben alle Teilnehmer mit ihrer Kerze rund um die Spirale stehen und können gemeinsam in Erinnerung an die verstorbenen Kinder ein Segensgebet beten oder in der Stille verweilen...

T.Mullur/A.Krzyzan, "Frohes Warten-Früher Tod", 2017

## Emmaus – Jünger

Material: Evangelium nach Lk. 24,13 – 35

Geschichte: Spuren im Sand (W.Hoffsummer: Kurzgeschichten 1/S.81)  
ausgeschnittene Fußabdrücke  
Kerze

Gestaltung der Mitte: Die Fußabdrücke als Weg auflegen, am Ende „des Weges“ eine Kerze aufstellen.

Einführung:

Wir möchten anhand einer Bibelstelle aus dem Lukasevangelium – nämlich die Erzählung von den Emmaus-Jüngern – versuchen, unseren Trauerweg zu betrachten und ein Stück weit aufzuarbeiten. In dieser Schriftstelle geht es um zwei Jünger Jesu, die nach der traurigen Erfahrung des Todes ihres Meisters die Flucht ergreifen und nach Emmaus gehen. Auf ihrem Weg begegnen sie den Jesus und er selber wurde ihnen Trost und Heil. Wie die Emmaus-Jünger sind wir als Trauernde unterwegs. Wir haben die Aussicht und die Übersicht über unser Leben verloren. Kopf und Herz sind voll mit Gedanken und Gefühlen über den Tod unseres Kindes. Wir spüren oft keinen Boden mehr unter den Füßen. Wir wollen nun diese Bibelstelle hören: *Lk. 24, 13 – 35 vorlesen*

Fragen zum Nachdenken:

Die Teilnehmer/Innen werden eingeladen, die Augen zu schließen.

*Wie schaut mein Trauerweg aus? - STILLE -*

*Hat es Fluchtwege gegeben? - STILLE -*

*Wer geht mit mir den Trauerweg? - STILLE-*

*Wo bin/war ich mit Blindheit geschlagen? - STILLE-*

*Sind mir die Augen aufgegangen? Durch wen? - STILLE-*

*Wie gehe ich jetzt mit meiner Situation um? - STILLE-*

Austausch zu zweit:

Zu zweit gehen wir in die Natur hinaus und tauschen uns über die Gedanken der vorherigen Fragen aus.

Abschlussübung:

Zurückkehrend in den Raum nimmt sich jeder Teilnehmer/In einen Fußabdruck und schreibt in kurzen Stichworten auf, was ihr/ihm im Gespräch zu zweit wichtig geworden ist.

Geschichte „Spuren im Sand“ vorlesen