

Trauer spielerisch bewältigen

Therapiespiele werden häufig eingesetzt – in der Psychotherapie, im logopädischen oder ergotherapeutischen Bereich. Sie können als Türöffner wirken, das Eis brechen bei Fragen, die viele nicht zu stellen wagen. Genau dort setzt auch das Spiel „Weg mit meiner Trauer“ an.

FOTO: EMONDS



VON PAULA KONERSMANN

Manche Fragen haben nicht unbedingt mit Trauer zu tun. Zum Beispiel: „Innen weich und außen hart oder piksig – welche Vor- und Nachteile kann es haben, manchmal ein Kaktus zu sein?“ Auf anderen Karten geht es um das Verhältnis zu anderen, etwa: „Woran erkennt deine beste Freundin oder dein bester Freund, dass du traurig bist?“ Und immer wieder gibt es die Möglichkeit, über einen verstorbenen Menschen zu sprechen: „Worüber würdest du dich freuen, weil es dir jetzt schon gut gelingt?“

Die 60 „Aktionskarten“ sind gewissermaßen das Herzstück von „Weg mit meiner Trauer“, einem Therapiespiel, das die Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper veröffentlicht hat. Nicht nur nach einem Todesfall, auch etwa nach einer Scheidung kann das Spiel helfen, betont die Leiterin des Instituts für Trauerbegleitung Lavia in Gelsenkirchen.

Verschlungene Wege sind auf dem Spielbrett zu erkennen. Am Anfang steht das

Mechthild Schroeter-Rupieper ist davon überzeugt, dass Würfel und Karten dazu beitragen können, mit Krisensituationen umzugehen. Dafür hat sie ein Therapiespiel entwickelt – ein Türöffner zu Gefühlen.

gebrochene Herz: „Weg mit meiner Trauer“ basiert auf dem Trauermodell, das die Frau mit den roten Locken und dem herzlichen Lachen entwickelt hat. An den unterschiedlichen Spielstationen geht es ums Fühlen, ums Akzeptieren oder auch ums Funktionieren: So funktionierten viele Menschen unmittelbar nach einem Trauerfall erst einmal, müssten Beerdigung und vieles andere organisieren, so die Expertin. Wichtig sei, darüber nicht die Sorge für sich selbst zu vergessen.

Daran kann das Spiel erinnern. „Die Menschen lieben Fragespiele“, hat Schroeter-Rupieper beobachtet. Therapiespiele werden häufig eingesetzt – in der Psychotherapie, im logopädischen oder ergotherapeutischen Bereich. Auch in der Seelsorge oder an Schulen können sie als Türöffner wirken, das Eis brechen bei Fragen, die viele nicht zu stellen wagen.



Mechthild Schroeter-Rupieper
FOTO: GELI WESNER

Schon länger ist das „Trauerland-Spiel“ aus dem Manfred-Vogt-Spieleverlag erhältlich, seit Jahresbeginn das „Memo Sterben“ von Beltz. Auch manche Indie-Games für PC und Konsolen machen Abschied und Trauer ausdrücklich zum Thema.

„Weg mit meiner Trauer“ ist für Familien, Trauergruppen und Schulklassen geeignet – einen Therapeuten braucht es dafür nicht. Und wenn, sollte derjenige aktiv mitspielen, erklärt die

Entwicklerin: Schließlich geht es nicht ums „Ausfragen“, sondern darum, einander zuzuhören und vielleicht eine neue Perspektive zu entdecken. Während sich der eine im Kreisverkehr der eigenen Gedanken gefangen fühlt, sieht der andere, was schon alles bewältigt wurde. Mal wähnt man sich am Gipfelkreuz, mal sehnt man sich nach einer Bank zum Ausruhen: All diese Symbole tauchen im Spiel auf und können von den Spielerinnen und Spielern selbst gedeutet werden.

Die unterschiedlichen Gefühle, die mit Trauer einhergehen, sind für Schroeter-Rupieper ebenso „normal“ wie die verschiedenen Orte, an denen Menschen ihre Verstorbenen bewahren: auf dem Friedhof, im Himmel, bei der Rückkehr an einen Urlaubsort, den man früher gemeinsam bereist hat. Auch dafür gibt es einen Spielbereich. „Trauer ist ein normaler Prozess. Wir

haben verlernt, mit ihr normal umzugehen“, betont die Trauerbegleiterin.

Fragekarten setzt sie in ihrer über drei Jahrzehnte währenden Arbeit mit Trauernden schon lange ein. Bevor das Spiel zum Verkauf stand, habe es immer wieder Anfragen für Ausleihen gegeben: „Viele Menschen berichten von heiteren Abenden mit tiefen Gesprächen, mit Lachen und Tränen.“

Um Sieg oder Niederlage geht es hier also nicht. Ziel des Spiels ist vielmehr – dafür steht der Schmetterling in der Mitte des Bretts –, die Kontrolle loszulassen, die die meisten Menschen im Alltag zu wahren versuchen. Dafür müsse man manchmal um die Ecke denken, sagt Schroeter-Rupieper – zum Beispiel bei „Doof-Karten“ wie derjenigen mit der Frage „Warst du schon mal traurig?“. Solch ein banal erscheinender Gedankenanstoß könne dazu führen, dass unreflektierte Regeln hinterfragt werden, zum Beispiel „ich darf nicht weinen“. Beim Spiel selbst ist vor allem eine Regel wichtig, so die Entwicklerin: „Beenden sollte man es mit einer guten Erinnerung.“

Begräbnis in Naturstoffen schont die Umwelt

Ob eine Bestattung umweltfreundlich ist, hängt auch von der Beschaffenheit von Sarg oder Urne ab.

Die Frage nach einem nachhaltigen Leben schließt das Ende mit ein. Der Bundesverband Bestattungsbedarf rät zu Vollholzsärgen aus nachhaltiger regionaler Forstwirtschaft. Diese seien naturgemäß bio. In der Erde verrotten sie schnell, und bei der Verbrennung im Krematorium spart das Holz als natürlicher Brennstoff Energie ein.

Die Griffe bestehen bei nachhaltigen Särgen aus Holz, Seil oder anderem verrottbareren Material. Die Sargoberfläche ist gewachst, geölt oder kann mit einem umweltfreundlichen Lack farbig gestaltet sein. Auch die Garnituren im Inneren des Sarges sowie

die Kleidung des Verstorbenen sollten möglichst gut verbrennen oder schnell verrotten. Hier bieten sich Schafwolle, europäische Baumwolle oder Viskose an. Für Sterbehemden und Decken sind dies gewebte Leinen aus französischem oder niederländischem Flachs. Als Füllmaterialien, etwa für eine Sargmatratze, dienen Hanf, Holz- oder Stroh.

Auch eine Urne kann biologisch abbaubar sein. Etwa, wenn sie aus Buchenholzkohle, Maisstärke, Holz, Lehm oder Naturfasern geformt wurde. Behältnisse für Seebestattungen wiederum sind schnell wasserlöslich

und bestehen aus Muschelkalk, Salzkristall, Pappe oder Ton.

Nachhaltigkeit geht bei der Grabgestaltung weiter. Friedhofsgärtner André Burmester berichtet, dass er regelmäßig kleinste Plastikteile im Grabboden findet – Überbleibsel von Dekofiguren. Es ist davon auszugehen, dass sich Kunststoffe nur sehr langsam, womöglich gar nicht vollständig, zersetzen. Sie bleiben als Mikroplastik zurück, das von Insekten im Boden aufgenommen wird oder im Grundwasser landet – und damit letztlich irgendwann auch in unserer Nahrungskette landet.

tmm

Völker | Scheuten | Kiening
Bestattungen

Tradition im Wandel der Zeit

Individuelle Beratung und Information
Bestattungs-Vorsorgen
Traditionelle Bestattung
Alternative Bestattung
Niedrigpreis-Bestattung

Fordern Sie unseren kostenlosen Ratgeber an!

Bestattungshaus Scheuten
Duisburg-Huckingen
Mündelheimer Str. 29
Tel. 0203 - 782207

Bestattungshaus-Scheuten@t-online.de
www.bestattungen-scheuten.de

Bestattungen J. Heggen

Beratung in allen Stadtteilen
Seit über 160 Jahren in Familienbesitz

Fachgeprüfter Bestatter für:
Erd-, Feuer-, See- und Anonymbestattungen
Bestattungsvorsorge

Partner der Treuhand AG
Telefon: **0203-82961**
im Bestattungsfall jederzeit für Sie erreichbar

Fürst-Bismarck-Straße 5 · 47119 Duisburg · www.bestattungen-heggen.de

IM TRAUERFALL HELFEN WIR IHR VERTRAUEN UNSERE ERFAHRUNG

M. KOCH
Bestattungen

24 Stunden für Sie erreichbar, auch an Sonn- und Feiertagen.

Fachkundige Beratung und Hilfe bei einem Sterbefall.

Telefon: (0203) 720103
E-Mail: bestattungenkoch@t-online.de
Rüsterstraße 46 · 47279 Duisburg

Erd-, Feuer- und Seebestattungen

HESSLING BESTATTUNGEN

Inhaberin: Anja Heßling-Heiß

Koloniestraße 106
47057 Duisburg

www.bestattungen-hessling.de

Immer erreichbar unter: **Telefon (0203) 936940**

Seit 1872 in Familienbesitz.
Ältestes Unternehmen am Platze.

Bestattungen **SIMON** Inh. Edi Heiß

- Wir sind immer für Sie erreichbar -

- Erd-, Feuer- und Seebestattungen.
- Erledigung aller Formalitäten.
- Überführungen im In- und Ausland.
- Bestattungsvorsorgeberatung.

Wanheimer Straße 289
Tel. 0203 / 77 04 21
www.bestattungen-simon.de 47055 Duisburg-Wanheimerort

Bestattungsinstitut **H. Schollmann GmbH**
Geschäftsführer Claudia und Rüdiger Opfer

Im Schlenk 14
47055 Duisburg (Wanheimerort)
www.bestattungen-schollmann.de

Telefon: 02 03 - 77 20 06
Telefax: 02 03 - 77 20 11
h.schollmann@t-online.de

Buschmann BESTATTUNGSHAUS

Zertifiziertes QM System nach ISO 9001:2008
LGAC InterCert
Ein Unternehmen des TÜV Rheinland

Wir beraten zum Walsumer Kolumbarium.

Alfred Buschmann GmbH · Dr.-Wilhelm-Roelen-Straße 330 · 47179 Duisburg
Telefon: 0203 / 491244 · www.buschmann-bestattungen.de SEIT 1925 IN WALSUM

seit 1910 in Duisburg-Neudorf

Peters GmbH Bestattungen
in der Nähe des Alten Friedhofs

Bestattungsvorsorge
Sterbegeldversicherung

Erd-, Feuer- und Seebestattungen

Trauerfeiern individuell gestalten

Wir beraten Sie gerne und umfassend

Sternbuschweg 251
47057 Duisburg-Neudorf
www.bestattungen-peters.de

Stadtteilbüro:
47059 DU-Neuenkamp
Dillinger Straße 2
(nur nach tel. Vereinbarung)

(02 03) 35 36 26
Tag und Nacht

Bestattungshaus Jung

Mitglied im Bestatterverband NRW e.V.

eigener Aufbahrungsraum – eigene Kapelle für Trauerfeiern

Unter Unternehmen ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

47057 Duisburg (Neudorf), Grabenstraße 101–103
Telefon (0203) 79 90 79 - 0
www.bestattungen-jung.de · info@bestattungen-jung.de