MATERIALMAPPE

Tot sind immer die anderen

Luna	Raffaella Lanci
Jonathan	Johannes Tichon
Tomas	Paul Wiehe

Regie, Bühne, Kostüm: Britta K. Schreiber

Premiere: 6. Oktober 2026

Spielzeit 2026|27

Liebe Pädagog*innen, liebes Publikum,

das diesjährige Klassenzimmerstück widmet sich der Trauerbewältigung. Wir setzen uns mit Sterben und der Zeit danach auseinander. Das geschieht nicht aus direkter Betroffenheit heraus. Vielmehr blicken wir mit Abstand auf ein Thema, das als fester Bestandteil des Lebens uns alle betrifft – denn je älter wir werden, desto häufiger werden wir mit Verlusten konfrontiert.

„Tot sind immer die anderen“ zeigt, dass nicht immer der physische Tod der größte Schmerz ist. Oft sind es die vorhergehenden Erlebnisse und der schleichende Verlust, die tiefe Wunden schlagen. Wenn ein Mensch geht, verändert sich die Welt für die Zurückbleibenden dauerhaft.

Wie Trauer bewältigt werden kann, hängt vom Umfeld ab. Wird man aufgefangen – oder brechen Familien an der Belastung auseinander? Oft bringt der Tod das Gefüge ins Wanken: So auch in unserem Stück, wo sich Geschwister aus den Augen verlieren, weil das verbindende Element fehlt. Verlust geht nie ganz weg. Und bleibt unverarbeitet, droht er als ungelöstes Trauma an die nächste Generation weitergegeben zu werden.

Es gibt nicht *die eine* Trauer. Trauer ist kein abgehaktes Kapitel. Bei jedem Neuanfang nimmt man die Narben mit. Wenn Menschen gehen, wiegen unbeantwortete Fragen schwer, Schuldgefühle wachsen, und die Wörter „immer“ oder „nie“ bekommen plötzlich ein erdrückendes Gewicht. Das Wissen um die Endlichkeit verleiht den „letzten Malen“ und den kleinsten Dingen eine ganz neue Bedeutsamkeit.

In klassischen Erzählungen endet die Geschichte oft genau dann, wenn die Krise scheinbar überwunden ist. Uns interessiert jetzt das *Danach*: Wie geht es weiter, wenn die Grundordnung zerstört ist? „Tot sind immer die anderen“ zeigt unbeschönigt: Es ist ein harter Kampf. Aber es geht. Das Leben lässt sich weitertragen – nicht, indem man vergisst, sondern indem man lernt, mit den Lücken weiterzugehen.

Wir wünschen Ihnen und euch eine spannende Vorstellung und wertvolle, ehrliche Gespräche.

Rebekka Bareith

Theaterpädagogin

Inhalt

Wie wird auf der Welt getrauert? 4
Dia de los Muertos in Mexiko 4
Ma'Nene in Indonesien 5
Japans Totenritual: Ruhe in Frieden, ruhe im Hochregal 6
Hanal Pixán in Yucatan 7
Der „Irish Wake“ in Irland 8
Aufgaben zur „Trauer“ 9
Fünf Phasen der Trauer (Kübler-Ross-Modell) 10
Weitergedacht: 7-Phasen-Modell des Change Managements 12
Aufgaben zu den Phasen-Modellen 14
Songtext: Wayfaring Stranger 15
Songtext: Pink Floyd – Wish you were here 16
Weiterführende Links: 17

Wie wird auf der Welt getrauert?

Dia de los Muertos in Mexiko

Das Wichtigste zuerst: Der Día de los Muertos, der Tag der Toten, ist keine mexikanische Version von Halloween. Obwohl die beiden Feiertage verwandt sind, unterscheiden sie sich in ihren Traditionen und ihrer Atmosphäre sehr voreinander. Halloween gilt traditionell als finstere Nacht des Schreckens und Unheils, während der Día de los Muertos sich über drei Tage Anfang November in einer Explosion der Farben und lebensbejahenden Freude erstreckt. Natürlich ist das Thema der Tod, aber der Sinn und Zweck des Ganzen ist es, seine Liebe und seinen Respekt für verstorbene Familienmitglieder zu zeigen. In Dörfern und Städten in ganz Mexiko stellen Feiernde farbenfrohe Kostüme und Make-up zur Schau, veranstalten Festumzüge und Partys, singen, tanzen und bringen den geliebten Verstorbenen Gaben dar. Der Día de Muertos ist eine Feier des Lebens und des Todes. Er hat seinen Ursprung in Mexiko, wird aber mittlerweile in ganz Lateinamerika gefeiert. Typisch sind dabei die bunten Calaveras (Schädel) und Calacas (Skelette).

Dank der Bemühungen der UNESCO beschränkt sich der Begriff „Kulturerbe“ nicht nur auf Gebäude oder Sammlungen von Gegenständen. Er umfasst auch lebendige kulturelle Ausdrucksformen – Traditionen –, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. 2008 nahm die UNESCO den Día de Muertos daher in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit auf. Heutzutage wird der Tag (bzw. die Tage) von allen Mexikanern gefeiert, unabhängig von ihrer Religion oder ihrer ethnischen Herkunft. In seinen Ursprüngen geht er jedoch auf die Ureinwohner der Region zurück.

Der Día de Muertos entstand vor mehreren Tausend Jahren in den Kulturen der Azteken, Tolteken, der Nahua und anderen Völkern, die das Betrauern ihrer Toten als respektlos empfanden. Für diese prä-hispanischen Kulturen war der Tod eine natürliche Phase im langen Kontinuum des Lebens. Die Toten galten noch immer als Mitglieder der Gemeinschaft und wurden im Geiste und in Erinnerungen am Leben gehalten. Während des Día de Muertos kehrten sie sogar zeitweise auf die Erde zurück. Heutzutage sind die Feierlichkeiten zum Día de los Muertos eine Mischung aus prä-hispanischen, religiösen Riten und christlichen Festen.

Autor: Logan Ward

Quelle: https://nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2017/10/10-dinge-die-man-ueber-den-dia-de-muertos-wissen-sollte/

Ma'Nene in Indonesien

Bei den Toraja ist der Umgang mit dem Tod ganz anders als in Europa. Sie leben im Süden und Westen Sulawesis, einer zu Indonesien gehörenden Insel. Und wenn sie nicht mehr leben, bleiben sie trotzdem ein Teil des Alltags ihrer Angehörigen, auch physisch. Teilweise über Jahrzehnte werden Verstorbene im Haus der Familie aufbewahrt. Mumifiziert nehmen sie weiter am Leben teil, bekommen Essen und Trinken hingestellt und werden für Familienfotos schick angezogen.

Nach westlichen Maßstäben mag das pietätlos und makaber wirken, bei den Toraja ist es eine jahrhundertealte Tradition. Sie glauben nämlich, dass die Toten lediglich krank sind und erst durch eine traditionelle Bestattungszeremonie wirklich sterben. So eine Zeremonie dauert oft mehrere Tage, Hunderte Gäste kommen und etliche Wasserbüffel werden geopfert.

Dem Glauben der Toraja nach lebt die Seele nach dem Tod weiter. Damit der weltliche Lebensstandard im Jenseits gehalten werden kann, werden den Verstorbenen Grabbeigaben mit in den Sarg gelegt. Oft sind die Grabbeigaben simpel, wie zum Beispiel ein Armband oder eine Uhr. Manche reiche Familien legen ihren Angehörigen aber sogar Diamanten ins Grab.

Doch auch nach der Bestattung verschwinden die toten Verwandten nicht aus dem Leben der Toraja. Bei der traditionellen Zeremonie "Ma'Nene" werden die mumifizierten Leichen wieder aus den Särgen geholt, gereinigt und neu eingekleidet. In manchen Dörfern wird jährlich "Ma'Nene" gefeiert, in anderen seltener. "Ma'Nene" ist kein trauriges Fest. Es ist üblich, die tote Verwandtschaft zu zeigen, wenn sie neu eingekleidet ist. Kinder, die ihre Angehörigen noch nie lebend gesehen haben, posieren mit ihnen für ein Familienfoto.

Autor: Yannick von Eisenhart Rothe

Quelle: https://www.spiegel.de/politik/ausland/tod-bei-den-toraja-mit-leichen-unter-einem-dach-a-1273462.html

Japans Totenritual: Ruhe in Frieden, ruhe im Hochregal

Bis zum Zweiten Weltkrieg wurden Verstorbene in Japan meist begraben. Danach verbreitete sich einhergehend mit der Urbanisierung die Feuerbestattung – nicht nur aus hygienischen Gründen. In den zugebauten, überbevölkerten Großstädten ist der Platz für herkömmliche, an buddhistische Tempel angeschlossene Friedhöfe im Freien knapp. Japan sucht daher nach neuen Wegen, Verstorbene zwar nach alten Riten, aber platzsparend zu begraben – und nicht so teuer wie früher.

Vor 20 Jahren habe es einen regelrechten Grabkaufboom gegeben, erinnert sich Kenryu Tsunoda. Der buddhistische Priester arbeitet im Tempel Dentoin. Dieser betreibt auch das Grab-Apartmenthaus „Akasaka Joen“, in dem Takako Maedas Tochter in einer Urne im Hochregallager ihre ewige Ruhe gefunden hat. Es gebe schon Menschen, denen diese Form des Grabmals komisch vorkomme, räumt Tsunoda ein. Andere, wie Maeda, schätzen den Service. „Hier wechseln sie jede Woche die Blumen aus, ich muss mich um nichts kümmern.“ Wenn Tsunoda im langen Priestergewand bei der Todesfeier im Tempel im vierten Stock monoton-melodiös Sutras singt, dringt seine Stimme durch die hohe Eingangshalle bis zu den Sesseln in der Lobby. Dort sitzt Maeda immer, nachdem sie ihre Tochter besucht hat, und trinkt einen Kaffee, der für Besucher kostenlos ist.

In Japan, das sich durch ein unkompliziertes Miteinander der Religionen auszeichnet, ist der Buddhismus überwiegend für das Jenseits „zuständig“, die Urreligion Shinto für das Diesseits, zum Beispiel Hochzeiten. Im Denken des aus Naturreligionen hervorgegangenen Shintoismus gilt der Tod als etwas Unreines. Alles, was mit dem Sterben zu tun hat, ist daher mit Tabus behaftet. Erst in den letzten Jahren, wohl auch, weil die älteste Nation der Welt sichtlich ergraut, ändert sich die Einstellung zum Tod. Nun ist „shukatsu“ sogar in Mode, also Aktivitäten („katsu“) zur Vorbereitung des eigenen Endes („shu“). Immer weniger Japaner wenden sich in ihrer Trauer aber der Religion zu. Viele wüssten nicht einmal mehr, welcher buddhistischen Strömung ihre Familie angehöre, sagt der 38 Jahre alte Tsunoda. Durch die Landflucht nach dem Zweiten Weltkrieg hätten viele auch keinen festen Familientempel mehr. Stattdessen übernehmen weltliche Anbieter wie Bestattungsunternehmen diese Funktion: Per Call-Center rund um die Uhr erreichbar, helfen sie den Hinterbliebenen ohne das strenge Korsett von buddhistischen Regeln, dafür mit extra Dienstleistungen vom Gedenkvideo bis zur Selbsthilfegruppe. Ein Bestatter in Nagano bietet sogar die Teilnahme an der Beerdigung per Drive-through über einen Monitor an – ein Angebot, das sich an Senioren, Körperbehinderte oder Menschen in Eile richtet.

Autorin: Sonja Blaschke

Quelle: https://sonjablaschke.com/news/japans-totenrituale-ruhe-in-frieden-ruhe-im-hochregal/

Hanal Pixán in Yucatan

Hanal Pixán, was in der Maya-Sprache „Essen der Seelen“ bedeutet, ist das traditionelle Maya-Fest zum Tag der Toten auf der Halbinsel Yucatán, das jährlich vom 31. Oktober bis zum 2. November gefeiert wird. In dieser Zeit glauben die Menschen, dass den Seelen der Verstorbenen die Erlaubnis erteilt wird, auf die Erde zurückzukehren, um Zeit mit ihren liebsten Angehörigen zu verbringen.

Zentraler Mittelpunkt der Feierlichkeiten sind liebevoll gestaltete Altäre in den Häusern, die mit Kerzen, leuchtenden Blumen, Fotos der Verstorbenen, Weihrauch sowie deren Lieblingsspeisen und -getränken geschmückt werden. Um den Geistern den Weg zu weisen, legen die Familien Pfade aus Blütenblättern und entzünden Kerzenreihen entlang der Grundstücke. Neben den häuslichen Traditionen besuchen die Angehörigen auch die Friedhöfe, um die Gräber zu dekorieren und in Gemeinschaft der Verstorbenen zu gedenken.

Statt von Trauer ist Hanal Pixán von einer lebendigen, farbenfrohen und dankbaren Atmosphäre geprägt, in der Musik, traditionelles Essen und kulturelle Darbietungen die tiefe Verbindung zwischen den Lebenden und ihren Ahnen feiern. Besucher der Region Chichén Itzá erhalten während dieser Tage die Gelegenheit, diese tief verwurzelte Maya-Tradition hautnah mitzuerleben.

Quelle: https://www.chichenitza.com/blog/hanal-pixan-the-day-of-the-death

Der „Irish Wake“ in Irland

Im Mittelpunkt der irischen Bestattungskultur steht die Totenwache, der „Irish Wake“. Der Verstorbene wird im eigenen Zuhause aufgebahrt, mit brennenden Kerzen an beiden Enden des offenen Sarges. Familie und Gemeinschaft kommen zusammen, um gemeinsam zu beten, Erinnerungen auszutauschen und das Leben des Verstorbenen zu würdigen. Diese Tradition wurzelt tief in der keltischen Weltanschauung, die den Tod nicht als Ende, sondern als Übergang in eine andere Existenzebene betrachtet.

Zahlreiche symbolische Handlungen begleiten den irischen Trauerprozess. Die Uhren im Trauerhaus werden auf den Todeszeitpunkt eingestellt, wodurch die Zeit symbolisch zum Stillstand kommt. Spiegel verhüllt man sorgfältig, um zu verhindern, dass die Seele des Verstorbenen darin gefangen bleibt. Die Fenster im Aufbahrungsraum bleiben geöffnet, damit die Seele ungehindert ins Jenseits gelangen kann. Eine strikte Regel besagt, dass niemand zwischen dem Verstorbenen und dem Fenster stehen darf, da dies als Unglücksbringer gilt. Der Leichnam verlässt das Haus grundsätzlich mit den Füßen voran, um eine Rückkehr der Seele zu verhindern. Nach dem Abtransport des Sarges dreht die Familie alle Stühle um, was bösen Geistern das Verweilen erschwert.

Der Ablauf einer traditionellen irischen Beerdigung folgt einem festgelegten Muster. Sechs männliche Familienmitglieder tragen den Sarg zur Kirche, gefolgt von der Trauergemeinde. Nach dem Gottesdienst führt eine weitere Prozession zum Friedhof. Aus Respekt halten vorbeigehende Passanten inne.

Während das Verständnis des Todes als natürlicher Übergang keltische Wurzeln hat, spiegeln die strukturierten Abläufe mit Messen und Gebeten den christlichen Einfluss wider. Die dreitägige Trauerphase mit Aufbahrung, Messe und Beerdigung findet besonders in ländlichen Gemeinden nach wie vor statt und gilt als wichtiger Teil des Abschiedsprozesses.

Die irische Trauerkultur zeichnet sich durch eine bemerkenswerte Balance zwischen Trauer und Lebensfreude aus. Gemeinschaft und Erinnerungskultur stehen im Zentrum dieser Traditionen und schaffen einen Raum, in dem Abschied und Würdigung des gelebten Lebens gleichberechtigt nebeneinander existieren. Diese kulturellen Praktiken offenbaren eine Gesellschaft, die den Tod nicht verdrängt, sondern als Teil des Lebenskreislaufs akzeptiert und mit würdevoller Zeremonie begleitet.

Quelle: https://www.hannover-bestattung.de/bestattungskultur/irische-bestattungstraditionen-der-irish-wake-im-kulturellen-kontext

Aufgaben zur „Trauer“

Arbeit in Kleingruppen: Trauer auf der Welt

1. Besprecht Trauertraditionen aus Ungarn/Deutschland.
   - Welche Traditionen kennt ihr, habt ihr selbst erlebt?
   - Was „gehört sich (nicht)“ auf einer Beerdigung in Ungarn/Deutschland?
   - Wie wird hier der Tag der Toten gefeiert?

2. Besprecht, wie ihr die Traditionen der anderen Länder findet.
   - Was erscheint euch nachvollziehbar, was erscheint euch ganz fremd in den Traditionen anderer Länder?
   - Überlegt, wie diese unterschiedlichen Traditionen entstanden sein könnten. Warum trauert jede Kultur anders?

3. Im Stück stellt sich Luna die Beerdigung ihrer eigenen Mutter vor. Überleg dir, wie du dir eine schöne Beerdigung vorstellst
   - Welche Musik soll gespielt werden?
   - Wer ist eingeladen? Was sollen die Gäste tragen?
   - Wer soll reden? Was soll erzählt werden?

Arbeit in Kleingruppen: Wann trauern wir?

Besprecht folgende Fragen:

1. Wir trauern nicht nur bei Tod, sondern bei jeglichem Verlust:
   - Sammelt eigene Erfahrungen: Wann habt ihr zuletzt wegen etwas getrauert?
     Beispiele: wenn ein Plan nicht aufgeht, Verlust durch Streit/Trennung, Umzug, Enttäuschung, schlechte Noten
   - Wie hat sich die Trauer gezeigt? Was hat sie ausgelöst?

Fünf Phasen der Trauer (Kübler-Ross-Modell)

Umgang mit Verlust und Tod

Schicksalsschläge betreffen uns alle. Elisabeth Kübler-Ross beschreibt in den fünf Phasen der Trauer, wie wir mit Themen wie Verlust und Tod umgehen.

5 Phasen der Trauer – worum geht es?

Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen und gerade die Tiefen sind oftmals schwer zu verdauen! Elisabeth Kübler-Ross, eine 2004 verstorbene schweizerisch-amerikanische Psychiaterin, setzte sich in ihrem 5-Phasen-Modell mit dem Thema Sterben auseinander. Dabei lässt sich das Modell sowohl auf Betroffene als auch auf Angehörige anwenden.

Das Modell bezieht damit die soziale Umwelt ein und kann im Trauerprozess eine Hilfe und Orientierung für die Begleitung der Trauerphasen sein. Kübler-Ross betont, dass jede Trauerphase individuell unterschiedlich verlaufe und der Übergang fließend sei.

Auch wenn sich der Prozess des Trauerns an das Sterben anlehnt, so kannst du die Phasen auch genauso gut auf den Verlust einer Partnerschaft oder das abrupte Ende einer engen Freundschaft beziehen. Immer dort, wo es um einen schmerzlichen Einschnitt in deinem Leben geht, wirst du mit vergleichbaren Phasen der Trauer konfrontiert.

In unserer Beschreibung der fünf Phasen eines Trauerprozesses wenden wir das Modell auf eine schwere, unheilbare Krankheit an.

5 Phasen der Trauer: Der Weg vom Leugnen bis zur Akzeptanz

1. Leugnen

In der ersten Phase bekommst du die Nachricht, dass du an einer unheilbaren Krankheit leidest. Du willst die Nachricht absolut nicht wahrhaben und auch die trauernden Angehörigen leisten oft starken Widerstand, sich der Tatsache zu stellen. „Wahrscheinlich handelt es sich um eine Verwechslung oder eine Fehldiagnose!“, so die Gedankengänge.

2. Wut

In der zweiten Phase rücken die Gefühle in den Vordergrund. Zorn und Wut stellen sich ein! Der Schmerz eines bevorstehenden Todes lässt uns in diverse Richtungen argumentieren. Die Ärzte, Gott, das Universum – wir versuchen den Frust an einem Schuldigen festzumachen. Wir neigen in dieser Phase zu unüberlegten Kurzschlussreaktionen wie Hass-Mails oder wilden Vorwürfen an unsere Mitmenschen.

3. Verhandeln

Diese Phase ist oft eng verzahnt mit Phase Eins und beschreibt den Wunsch, das eigene Schicksal mit bestimmten Handlungen abwenden zu können. Zum Beispiel versprichst du dir, ab jetzt immer gesund zu essen, das Rauchen einzustellen oder schlechte Angewohnheiten abzustellen. Getreu dem Motto: „Ich tue etwas Gutes und bekomme dafür etwas Gutes zurück." Die Krankheit wird als eine Art Strafe für schlechtes Benehmen aufgefasst.

4. Depression

Ab jetzt gibt es kein Zurück mehr. Nachdem man sich längere Zeit erfolglos gewehrt hat, wird die Wucht der Bedrohung jetzt als unvermeidbar angesehen. Dies lässt uns resignieren. Du fühlst dich schwach, allein und hilflos. Trauernde Angehörige können oft selber mit der Situation nicht umgehen und sind ebenfalls depressiver Stimmung.

5. Akzeptanz

Mit der Zeit machst du deinen Frieden mit der Diagnose und versuchst, deinen Alltag angenehm zu bewältigen. Du lernst, das Leben zu schätzen und nutzt die verbleibende Zeit – so gut es geht! Auch bist du jetzt in der Lage, trauernde Angehörige, die noch nicht so weit sind, mit deiner reifen Einstellung zu beruhigen und Trost zu spenden.

Das Sterben ist nicht etwas, mit dem sich die meisten Menschen gerne auseinandersetzen. Jedoch ist es ein Thema, das uns alle irgendwann betrifft.

Weitergedacht: 7-Phasen-Modell des Change Managements

Die Change-Kurve, auch bekannt als das 7-Phasen-Modell des Change Managements, ist ein zentrales Instrument zur Bewältigung und Steuerung von Veränderungsprozessen sowohl in organisatorischen als auch in persönlichen Kontexten. Entwickelt auf der Grundlage der Arbeiten von Elisabeth Kübler-Ross und später adaptiert und erweitert durch Professor Richard K. Streich, bietet dieses Modell einen tiefen Einblick in die emotionalen Dynamiken, die bei Veränderungen auftreten.

Die Ursprünge der Change-Kurve liegen in den 1960er Jahren bei Elisabeth Kübler-Ross, einer renommierten Psychiaterin, die sich auf die Sterbeforschung konzentrierte. Sie identifizierte zunächst fünf Phasen der Trauer, die Menschen durchlaufen. Diese Erkenntnisse wurden später von Professor Richard K. Streich aufgegriffen und für die Anwendung im Change Management in der Wirtschaftswelt adaptiert und erweitert. Seine Version des Modells, das sich auf sieben Phasen erstreckt, berücksichtigt die Komplexität und die Nuancen der emotionalen Reaktionen in organisatorischen Veränderungsprozessen.

Phase 1: Schock

Die Ankündigung einer unerwarteten Veränderung löst zunächst einen Schockzustand aus. Dies kann sich in einer Art Lähmung oder Verwirrung äußern.

Phase 2: Ablehnung

Nach dem anfänglichen Schock folgt oft eine Phase der Ablehnung. In dieser Phase lehnen die Betroffenen die Veränderung ab, oft aus Angst vor dem Unbekannten oder Verlust. Diese Ablehnung kann sich in verschiedenen Formen äußern, von passivem Widerstand bis hin zu offener Rebellion.

Phase 3: Rationale Akzeptanz

Obwohl die Betroffenen die Unausweichlichkeit der Veränderung rational erkennen, fehlt in dieser Phase oft noch die emotionale Akzeptanz. Es ist eine Übergangsphase, in der die Menschen beginnen, sich mit der Realität der Situation auseinanderzusetzen.

Phase 4: Emotionale Akzeptanz

Diese Phase markiert einen Wendepunkt, in dem die Betroffenen beginnen, die Veränderung auch emotional zu akzeptieren. Sie erkennen, dass sie sich anpassen müssen, was jedoch oft mit einem Gefühl der Hilflosigkeit einhergeht.

Phase 5: Lernen

In dieser Phase werden neue Verhaltensweisen und Prozesse ausprobiert. Es ist eine Zeit des Experimentierens, des Lernens aus Fehlern und des Erlebens erster Erfolge. Diese Phase ist entscheidend für die Entwicklung neuer Fähigkeiten und Kompetenzen.

Phase 6: Erkenntnis

In dieser Phase beginnen die Betroffenen, die positiven Aspekte der Veränderung zu erkennen und zu schätzen. Sie entwickeln eine positive Einstellung zur Veränderung und sehen die Notwendigkeit sowie den Nutzen der neuen Situation.

Phase 7: Integration

Die letzte Phase beinhaltet die vollständige Integration der Veränderung in den Alltag. Die neue Situation wird als Normalität akzeptiert, und die anfängliche Angst und Ablehnung weichen einer vollständigen Akzeptanz.

Kritische Betrachtung

Das Modell ist ein nützlicher Rahmen zur Analyse und zum Verständnis von emotionalen Reaktionen auf Veränderungen. Es ist jedoch wichtig, die individuellen Unterschiede im Umgang mit Veränderungen zu berücksichtigen. Nicht alle Menschen durchlaufen die Phasen in derselben Reihenfolge oder erleben sie auf dieselbe Weise.

Quelle: https://www.wcg.de/glossar/change-kurve-nach-kuebler-ross-streich/

Aufgaben zu den Phasen-Modellen

1. Phasen der Trauer

Arbeit in 4 Kleingruppen. Wählt eines der beiden Modelle aus, mit dem ihr arbeiten möchtet: das 5-Phasen-Modell der Trauer oder 7-Phasen-Modell des Change Managements. Beide Modelle lassen sich auf alle Personen anwenden.

Jeder Gruppe wird eine Person zugeordnet (Tomas, Luna, Jonathan, Mama). Besprecht und notiert, welche Person sich in welcher Phase der Trauer, bzw. der Veränderung befindet.

Sammelt Ideen, was die Person bräuchte, welche Art der Unterstützung ihr gut tun würde, um die Trauer (weiter) verarbeiten zu können.

2. Phasenmodelle

Bleibt in den Kleingruppen. Sammelt Argumente für oder gegen die beiden Modelle. Welche Vor- und Nachteile haben sie? Sind sie realitätsnah oder -fern? Wozu braucht es diese Modelle, um Trauer, bzw. Veränderungen besser zu verstehen?

3. Loslassen.

Mischt neue Kleingruppen. Besprecht untereinander folgende Fragen und teilt dann eure Ergebnisse mit der Klasse:

- Wann lassen wir wirklich jemanden los? Kann man überhaupt etwas/jemanden loslassen?
- Welche Gesichter hat das Loslassen?
- Was würdet ihr Tomas, Luna und Jonathan empfehlen, wie sollen sie mit ihrer Trauerarbeit umgehen?

Songtext: Wayfaring Stranger

I'm just a poor wayfaring stranger	Ich bin nur ein armer, wandernder Fremder,
Traveling through this world below	der durch diese Welt hier reist.
There is no sickness, no toil, no danger	In jenem strahlenden Land, in das ich gehe,
In that bright land to which I go	gibt keine Krankheit, keine Mühen, keine Gefahr.
I'm going there to see my father	Ich gehe dorthin, um meinen Vater zu sehen
And all my loved ones who've gone on	und all meine Lieben, die bereits gegangen sind.
I'm just going over Jordan	Ich gehe einfach über den Jordan,
I'm just going over home	ich gehe einfach nach Hause.
I know dark clouds will gather 'round me	Ich weiß, dass sich dunkle Wolken um mich sammeln
I know my way is hard and steep	Ich weiß, dass mein Weg schwer und steil ist
But beauteous fields arise before me	Doch vor mir erheben sich schöne Felder
Where God's redeemed, their vigils keep	Wo Gottes Erlöste ihre Wache halten
I'm going there to see my mother	Ich gehe dorthin, um meine Mutter zu sehen
She said she'd meet me when I come	Sie sagte, sie empfängt mich, wenn ich komme
So I'm just going over Jordan	Also gehe ich einfach über den Jordan
I'm just going over home	Ich gehe einfach nach Hause

Fragen zum Song:

Warum wählt Luna dieses Lied, warum fällt ihr genau das ein, wenn sie allein in ihrem Zimmer sitzt?

Was hat der Text mit ihr zu tun? Welche Parallelen gibt es zu ihrem Leben?

Songtext: Pink Floyd – Wish you were here

So, so you think you can tell Heaven from Hell? Blue skies from pain? Can you tell a green field from a cold steel rail? A smile from a veil? Do you think you can tell? Did they get you to trade your heroes for ghosts? Hot ashes for trees? Hot air for a cool breeze? Cold comfort for change? Did you exchange A walk-on part in the war for a lead role in a cage? How I wish, how I wish you were here We're just two lost souls swimming in a fishbowl, year after year Running over the same old ground, what have we found? The same old fears, wish you were here	Du glaubst also, du kannst den Himmel von der Hölle unterscheiden? Den blauen Himmel vom Schmerz? Kannst du ein grünes Feld von einer kalten Stahlschiene unterscheiden? Ein Lächeln von einem Schleier? Glaubst du, du kannst das? Haben sie dich dazu gebracht, deine Helden gegen Geister einzutauschen? Heiße Asche gegen Bäume? Heiße Luft gegen eine kühle Brise? Kalter Trost gegen Veränderung? Hast du eine Statistenrolle im Krieg gegen eine Hauptrolle in einem Käfig eingetauscht? Wie sehr wünschte ich mir, du wärst hier Wir sind nur zwei verlorene Seelen, die Jahr für Jahr in einem Goldfischglas schwimmen Wir laufen immer wieder denselben alten Weg ab – was haben wir gefunden? Die gleichen alten Ängste – ich wünschte, du wärst hier

Fragen zum Song:

Luna sagt, das war Mamas Lieblingslied. Warum könnte das ihr Lieblingslied gewesen sein?

Die Geschwister hören das Lied in der letzten Szene. Dann stoßen sie mit Mamas Lieblingsvodka an und verlassen gemeinsam den Friedhof. Was erzählt das Lied in der Situation, in der es die Geschwister hören?

Weiterführende Links:

Filmliste psychologisch logischer Filme:

Past Lives

The Whale

Sentimental Value

Worst Person

Larry

Manchester by the sea

Plus 1: Disney Film “Coco – Lebendiger als das Leben!“

Songliste:

Haris Alexiou – To treno vefgi stits okto

Meldessohn – Song without words

Pharrell Williams – Happy

The Dead Brothers – St. James Infirmary Blues

Pink Floyd – Wish you were here

Grablieder:

Muse – Spiel mir das Lied vom Tod

Jassin – Duftkerzen

HISS – Tanzt an meinen Grab