

AB 11 Wann trauert man?

Jeder Mensch ist manchmal traurig. Du bestimmt auch. Manchmal sind wir sehr traurig, zum Beispiel, wenn jemand stirbt, den wir lieben. Manchmal sind wir nur ein bisschen traurig, zum Beispiel wenn der versprochene Ausflug in den Zoo ausfällt, weil es regnet. Auf jeden Fall muss die Trauer – ob groß oder klein – irgendwie raus aus uns, damit wir wieder fröhlich sein können. Das passiert beim Trauern.

1. Schau dir das Video mit der Trauerbegleiterin Mechthild an. Welche Beispiele nennt sie für Gelegenheiten, bei denen man trauert?
2. Erinnere dich an einen Moment, an dem du besonders traurig warst und getrauert hast.
 - a. Schreibe unten auf, bei welcher Gelegenheit du traurig warst und warum.
 - b. Schreibe auf, was du damals getan hast, um die Traurigkeit loszuwerden: Hast du geweint? Hast du jemanden angeschrien? Hast du Sport gemacht? Hast du dich trösten lassen? Hast du nach einer Lösung gesucht?
 - c. Male auf der nächsten Seite ein Bild zu deiner Stimmung und deinen Gefühlen damals.

Mein Trauer-Erlebnis

Ich habe getrauert, weil/ als _____

Um die Traurigkeit loszuwerden, habe ich _____

Dieses Bild zeigt, wie ich mich beim Trauern gefühlt habe:

