



REGENBOGENWEGE

Sieben Schritte für das was bleibt



Hausarbeit: Einstieg ins Trauercoaching für Menschen ab 18 durch spielerische Methoden
DANIELA KOEPPEN

1. Einleitung

Leitfrage der Hausarbeit:

Inwiefern kann ein spielerisches Medium Menschen im Trauercoaching dabei unterstützen, ihre Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und mit dem Coach zu teilen?

Aufbau der Hausarbeit:

Die vorliegende Hausarbeit gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen dargestellt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Prozessen, die trauernde Menschen durchleben.

Im zweiten Teil wird das Spiel vorgestellt, das speziell für die Arbeit im Emotionscoaching entwickelt wird. Zunächst werden die Zielsetzung und die Zielgruppe des Spiels beschrieben, anschließend der Aufbau, die Regeln sowie beispielhafte Spielkarten erläutert. Abschließend erfolgt eine Reflexion über Chancen und Grenzen des Einsatzes sowie mögliche Weiterentwicklungen.

2. Theoretische Grundlagen

2.1 Was ist Trauer?

Trauer ist eine natürliche psychische und emotionale Reaktion auf einen bedeutsamen Verlust. Dieser Verlust kann sich auf den Tod eines nahestehenden Menschen beziehen, aber auch auf andere einschneidende Veränderungen im Leben, wie beispielsweise eine Trennung oder Scheidung, den Verlust des Arbeitsplatzes, gesundheitliche Einschränkungen, den Verlust von Lebenszielen oder andere Formen von biografischen Brüchen. In der Psychologie wird Trauer daher nicht ausschließlich als Reaktion auf einen Todesfall verstanden, sondern allgemein als Anpassungsprozess an eine einschneidende Veränderung oder einen Verlust.

2.2 Was sagt die Wissenschaft dazu?

Aus wissenschaftlicher Perspektive beschreibt Trauer einen komplexen Prozess, in dem Menschen versuchen, die Realität des Verlustes zu verarbeiten und sich an eine veränderte Lebenssituation anzupassen. Dieser Prozess umfasst emotionale, kognitive, körperliche, soziale und teilweise auch spirituelle Reaktionen. Häufig beobachtete emotionale Reaktionen sind unter anderem Traurigkeit, Angst, Wut,

Schuldgefühle oder Leere. Kognitive Reaktionen können sich beispielsweise in Grübeln, Konzentrationsschwierigkeiten oder einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation zeigen. Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Appetitveränderungen oder körperliche Anspannung können ebenfalls auftreten. Auch Veränderungen im sozialen Verhalten, etwa Rückzug oder ein erhöhtes Bedürfnis nach Unterstützung, werden beschrieben.

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Trauerprozessen hat verschiedene theoretische Modelle hervorgebracht. Ein bekanntes Modell ist das Phasenmodell der Trauer, das davon ausgeht, dass Menschen im Verlauf der Verarbeitung eines Verlustes unterschiedliche emotionale Zustände durchlaufen können. Diese Phasen werden häufig als Schock oder Nicht-Wahrhaben-Wollen, aufbrechende Emotionen, Suche und Neuorientierung beschrieben. In der Forschung wird jedoch betont, dass diese Phasen nicht zwangsläufig in einer festen Reihenfolge auftreten und sich teilweise überlappen können. Trauer verläuft individuell und kann von Person zu Person unterschiedlich gestaltet sein.

2.3 Dynamischer Anpassungsprozess?

Ein weiteres theoretisches Konzept beschreibt Trauer nicht als klar abgegrenzte Phasen, sondern als dynamischen Anpassungsprozess. In diesem Zusammenhang wird häufig das sogenannte Duale Prozessmodell der Trauer genannt. Dieses Modell geht davon aus, dass Menschen in der Verarbeitung eines Verlustes zwischen zwei Formen der Bewältigung pendeln: der verlustorientierten Verarbeitung und der wiederherstellungsorientierten Verarbeitung. Verlustorientierte Prozesse beziehen sich auf die direkte Auseinandersetzung mit dem Verlust und den damit verbundenen Emotionen. Wiederherstellungsorientierte Prozesse umfassen dagegen die Anpassung an neue Rollen, Aufgaben und Lebensumstände, die sich aus dem Verlust ergeben.

Forschungsergebnisse zeigen zudem, dass Trauerprozesse von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden können. Dazu gehören unter anderem die persönliche Beziehung zum Verlustobjekt, die Umstände des Verlustes, individuelle Persönlichkeitsmerkmale, frühere Verlusterfahrungen, kulturelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen sowie das vorhandene soziale Unterstützungsnetzwerk. Auch

gesellschaftliche Normen und kulturelle Rituale spielen eine Rolle, da sie strukturierende Funktionen im Umgang mit Verlust und Trauer übernehmen können.

In der psychologischen und sozialwissenschaftlichen Forschung wird Trauer grundsätzlich als ein normaler Anpassungsprozess betrachtet. Die Dauer und Intensität der Trauerreaktionen können stark variieren. Während viele Menschen im Laufe der Zeit eine Integration der Verlusterfahrung in ihre Lebensgeschichte erreichen, kann es in einigen Fällen zu anhaltenden oder besonders belastenden Trauerreaktionen kommen, die eine professionelle Unterstützung erforderlich machen können.

Zusammenfassend wird Trauer in der Wissenschaft als individueller, vielschichtiger Anpassungsprozess verstanden, der auf verschiedene Formen von Verlust reagieren kann. Die theoretischen Grundlagen beschreiben Trauer nicht als linearen Ablauf, sondern als dynamische Verarbeitung, bei der emotionale, kognitive, körperliche und soziale Faktoren miteinander verbunden sind.

3. Spiel als Medium im Trauercoaching

3.1 Chancen spielerischer Zugänge

Spiele haben in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit seit jeher einen hohen Stellenwert. Sie ermöglichen einen niedrigschwelligen Zugang, fördern Kreativität, Kommunikation und Gemeinschaftsgefühl. Für Menschen im Trauercoaching bieten Spiele eine Möglichkeit, sich auszudrücken, ohne sich sofort in direkter Konfrontation mit ihren Gefühlen zu befinden.

Während Gespräche oftmals Hemmschwellen auslösen – sei es durch Scham, Sprachlosigkeit oder die Angst, überfordert zu werden – erlauben Spiele eine indirekte Auseinandersetzung mit dem Thema. Die Aufmerksamkeit liegt auf der Spielhandlung, nicht ausschließlich auf der Trauer. Dadurch wird der Druck reduziert, „richtig“ über Gefühle sprechen zu müssen.

Besonders relevant für Jugendliche ist, dass Spiele Struktur und Regeln vorgeben. Diese schaffen Sicherheit in einer Zeit, die durch Unsicherheit und Kontrollverlust geprägt ist. Gleichzeitig eröffnen sie Freiräume für spontanen, authentischen Ausdruck.

3.2 Grenzen spielerischer Zugänge

Nicht jeder Mensch ist sofort bereit, sich über spielerische Methoden auf Trauer einzulassen. Manche empfinden Spiele in diesem Zusammenhang als unangemessen oder oberflächlich. Es ist daher notwendig, das Spiel sensibel einzuführen und den Klienten die Möglichkeit zu geben, sich auszudrücken.

Ein weiteres Risiko besteht darin, dass durch eine unvorbereitete Spielrunde verdrängte Gefühle plötzlich und zu überwältigend auftreten. In solchen Momenten braucht es eine erfahrene Begleitung, die emotionale Sicherheit gewährleisten und gegebenenfalls das Spiel unterbrechen kann. Spiele dürfen nie als Ersatz für professionelle therapeutische Unterstützung verstanden werden, sondern sind ein ergänzendes Medium im Trauercoaching.

3.3 Spiele in der Praxis der Trauerarbeit

In der Praxis gibt es bereits Beispiele für den Einsatz von Spielen in der Trauerarbeit. Manche nutzen kreative Brettspiele, andere arbeiten mit Karten, Symbolen oder Würfeln. Hier steht nicht der Wettbewerbscharakter im Vordergrund, sondern die Förderung von Gesprächen und Erinnerungen.

3.4 Bedeutung für das hier entwickelte Spiel

Das in dieser Hausarbeit vorgestellte Spiel knüpft an diese Überlegungen an. Es wurde für den Einsatz in der Eröffnungsphase eines Trauercoachings mit Menschen konzipiert. Ziel ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der der Klient sich durch Karten und Fragen mitteilen kann, ohne direkt in ein belastendes Gespräch gezwungen zu werden. Aufbauend auf diesen niederschweligen Einstieg nähern sich Coach und Klient dann den tiefen Gefühlen an.

Das Spiel versteht sich als **Türöffner**: Es lädt zur vertrauensvollen Kommunikation ein, respektiert aber ebenso die Sensibilität des Trauerprozesses. Durch die Kombination aus Regeln, Symbolen und offenen Aufgaben entsteht eine Balance aus Struktur und Freiheit.

4. Konzeption des Spiels

4.1 Entstehung und Zielsetzung

Das Spiel wurde im Rahmen meiner Ausbildung zum systemischen Coach entwickelt. Ausgangspunkt war die Idee, Klienten eine spielerische Möglichkeit zu eröffnen, mit ihrer Trauer in Kontakt zu kommen, ohne sich sofort in ein belastendes Gespräch begeben zu müssen. Im kreativen Prozess entstand ein Spiel, das auf sechs Phasen des Trauerprozesses basiert. Jede Phase ist mit einer eigenen Farbe und einem Symbol dargestellt und durch passende Karteninhalte vertieft. Zudem gibt es eine „feel free“-Sparte, um zum einen den sieben Farben des Regenbogens zu entsprechen und hier die Möglichkeit zu bieten, eine beliebige, intuitive Karte ziehen zu können.

Das Spiel verfolgt nicht das Ziel, Trauer „lösbar“ zu machen, sondern möchte Impulse geben, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dabei wird der Grundsatz beachtet, dass Trauer individuell verläuft und niemand gezwungen wird, sich zu öffnen. Für den Coach ist es gleichzeitig ein wichtiges Tool um die bestpassende Coachingmethode anwenden zu können.

4.2 Spielziel

Ziel des Spiels ist es, Klienten in der Eröffnungsphase eines Trauercoachings einen Zugang zu ihren Gefühlen zu ermöglichen. Man beginnt mit einer Anfangsrunde, wo ausschließlich die Gesprächskarten zur Verfügung stehen. Ggf. kann man während des Coachings noch eine Runde „spielen“ und die Gesprächskarten durch Aktionskarten ersetzen um einen kurzen Energizer zu platzieren. Zum Schluss macht man dann noch eine Abschlussrunde lediglich mit den Affirmationskarten um dem Klienten ein positives Gefühl mit nach Hause zu geben.

Das Spiel soll:

- Sicherheit und Struktur geben und eine Atmosphäre schaffen, in der alle Gefühle erlaubt sind.
- Den Austausch zum Klienten fördern.
- Den Klienten in seiner Selbstwahrnehmung stärken.

4.3 Spielmaterialien

- **Spielbrett** (500 × 500 mm), unterteilt in sieben farbige Segmente, die für eine Trauerphase stehen.
- **Drehpfeil** in der Mitte des Bretts.
- **Kartenstapel** mit drei Kategorien:
 - ✦ Affirmationen (stärkende Sätze)
 - 🌀 Aktionen (kleine Übungen oder Körperimpulse)
 - 💬 Gesprächsanregungen (offene Fragen)

4.4 Aufbau des Spielbretts

Das Spielbrett ist kreisförmig angelegt und in sieben gleich große Sektoren unterteilt. Jeder Sektor repräsentiert eine Trauerphase. Die Farbgestaltung orientiert sich an den Standard-Regenbogenfarben, ist aber farbverlaufend, um auch die Akutphase (z. B. Loslassen) zu symbolisieren.

Nr.	Phase	Farbe	Bedeutung
1	Schockzustand	rot	Leere, Stillstand
2	Verdrängung	orange	Rückzug, Kühle
3	Wut	gelb	Energie, Ausbruch
4	Trauer	grün	Tiefe Gefühle
5	Kampfmodus	zyan	Stärke, Schutz
6	Akzeptanz	blau	Neubeginn, Wachstum
7	Feel free	violett	Frieden, Transformation

4.5 Spielablauf

1. Klient und Coach versammeln sich um das Spielbrett.
2. Ein Drehpfeil wird in der Mitte des Brettes gedreht.

3. Die Phase, auf die der Pfeil zeigt, bestimmt die Kartenkategorie.
4. Der/die Spielende zieht eine Karte aus der gewählten Kategorie.
5. Die Aufgabe wird gelesen und nach Möglichkeit umgesetzt.

4.6 Kartengestaltung und Inhalte

Die Karten sind nach Phasen farblich markiert und zusätzlich mit Symbolen versehen. Innerhalb jeder Phase gibt es drei Kategorien:

- **✦ Affirmationen:** beruhigende, stärkende Sätze
- **🌀 Aktionen:** kleine Übungen, die Körperwahrnehmung oder Ausdruck fördern
- **💬 Gesprächsanregungen:** offene Fragen, die Austausch ermöglichen

Beispiele aus den Karten:

- **Schockzustand**
 - ✦ „Ich darf verwirrt, leer oder taub sein.“
 - 🌀 „Spüre den Boden unter deinen Füßen – wie ein Anker.“
 - 💬 „Sag mir, was hätte dir in dieser Situation gut getan?“
- **Wut**
 - ✦ „Meine Wut zeigt, wie sehr ich geliebt habe.“
 - 🌀 „Stampfe mit den Füßen – 10× auf.“
 - 💬 „Auf wen oder was bist du wütend – auch wenn es unbequem ist?“
- **Akzeptanz**
 - ✦ „Loslassen bedeutet nicht vergessen.“
 - 🌀 „Schreibe einen symbolischen Abschiedsbrief.“
 - 💬 „Was bleibt, auch wenn du loslässt?“

Alle Phasen sind mit je 30 Karten ausgestattet (10 Affirmationen, 10 Aktionen, 10 Gesprächsanregungen), insgesamt 180 Karten. Eine Erweiterung ist möglich.

5. Methodische Einbindung in das Trauercoaching

5.2 Rolle des Coach

Die Rolle des Coach ist entscheidend. Er oder sie sorgt für einen sicheren Rahmen und begleitet den Prozess aufmerksam. Wesentliche Aufgaben sind:

- Einführung des Spiels und Erklärung der Regeln.
- Sensibles Beobachten: Wie reagiert der Klient auf Aufgaben und Gesprächsanregungen?
- Achtsames Beenden, damit niemand mit überwältigenden Gefühlen allein bleibt.

Der Coach ist sowohl **Strukturgeber** als auch **empathischer Raumhalter**.

5.3 Methodische Prinzipien

Bei der Anwendung orientiert sich das Spiel an grundlegenden Prinzipien des Trauercoaching:

- **Freiwilligkeit:** Niemand ist verpflichtet, eine Aufgabe zu erfüllen oder über etwas zu sprechen.
- **Selbstbestimmung:** Jeder Klient entscheidet, wie tief er/sie einsteigt.
- **Ressourcenorientierung:** Affirmationen und Aktionen fördern die Wahrnehmung von Stärken und Selbstwirksamkeit.
- **Symbolisches Arbeiten:** Farben und Metaphern ermöglichen Ausdruck jenseits von Sprache.
- **Ganzheitlichkeit:** Neben kognitiven und sprachlichen Zugängen werden auch Körperwahrnehmung und Kreativität angesprochen.

5.5 Möglichkeiten in der Einzelbegleitung

In der Einzelarbeit kann das Spiel besonders flexibel eingesetzt werden:

- als Einstieg, um Hemmungen abzubauen.

- zur Vertiefung, wenn Worte fehlen.
- als Reflexionstool: Jugendliche ziehen Karten zu einer Phase, die sie aktuell bewegt.
- Um Gefühle wahrnehmen zu können und sich zu spüren.

Die Begleitung kann gezielt Phasen auswählen oder das Spiel zufällig verlaufen lassen – je nach Bedarf.

6. Evaluation und Ausblick

6.1 Evaluation des Spiels

Die Evaluation des Spiels erfolgt auf mehreren Ebenen:

1. Subjektive Rückmeldung des Klienten

- Beobachtungen während der Spielrunden zeigen, dass Klienten oft leichter über Gefühle sprechen, wenn sie durch Karteninhalte oder Aktionen darauf vorbereitet sind.
- Besonders wirksam sind Kombinationen aus **Affirmation + Aktion**, da sowohl mentale als auch körperliche Wahrnehmung angesprochen werden.

2. Beobachtungen der Spielleitung

- Spielende zeigen häufig eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die eigene Gefühlswelt.
- Die Farbcodierung hilft dabei, Trauerphasen visuell zu erkennen und zu benennen.
- Die Anordnung in Regenbogenfarben suggeriert Hoffnung und Vertrautheit

3. Reflexion der Methodik

- Das Spiel bietet einen **niederschweligen Zugang**.

- Durch die Gestaltung mit Symbolen, Farben und Kategorien werden unterschiedliche Zugänge – visuell, kognitiv, emotional – angesprochen.

6.2 Grenzen und Herausforderungen

- Es ersetzt keine therapeutische Intervention, insbesondere bei traumatischen Erfahrungen oder komplizierter Trauer.

6.3 Ausblick und Weiterentwicklung

Für die Zukunft lassen sich mehrere Weiterentwicklungen des Spiels vorstellen:

- **Digitalisierung:** App- oder Webversion mit drehbarem Rad und interaktiven Karten.
- **Anpassung für spezifische Zielgruppen:** z. B. Kinder unter 12 Jahren oder Paare.
- **Erweiterung des Kartensatzes:** Weitere Impulse für kreative Ausdrucksformen, Meditation oder Bewegung.
- **Erweiterung des Spiels:** Andere Themenfelder ausarbeiten: z. B. 7 Wege der Wut, 7 Möglichkeiten der Akzeptanz, 7 Möglichkeiten zur Steigerung des Selbstwertes.
- **Evaluation durch systematische Befragung:** Fragebögen oder Beobachtungsbögen, um die Wirkung messbar zu machen.

Fazit:

Das Spiel eröffnet einen praxisnahen und methodisch fundierten Zugang zum Emotionscoaching. Es bietet Impulse für Selbstreflexion, Austausch und emotionales Erleben, ohne Zwang auszuüben. Die flexible Gestaltung erlaubt sowohl Einzel- als auch Gruppenarbeit, wobei die Spielleitung eine zentrale Rolle für den Erfolg spielt.