

III.C.3

Religionen und Weltanschauungen

Der Tod gehört zum Leben – Sich mit der eigenen Endlichkeit auseinandersetzen

Nach einer Idee von Claudius Kretzer



© RAABE 2023

© LPtetter/E+

Im Laufe ihres Lebens werden alle Menschen mit dem Tod konfrontiert. Auch Jugendliche haben oft schon Erfahrungen damit gemacht, etwa durch den Tod eines Angehörigen. Oft wissen sie aber nicht, wie sie damit umgehen sollen. Sie fühlen sich in ihrer Trauer hilflos und überfordert. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit kann beängstigend sein. Die Unterrichtsreihe zeigt den Lernenden, wie sie konstruktiv mit den Themen „Tod“, „Trauer“ und „Verlust“ umgehen.

KOMPETENZPROFIL

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Klassenstufe: 9/10

Kompetenzen: den Sterbeprozess kennen, Trauer beschreiben, Möglichkeiten zum Umgang mit Trauer benennen, eigene Rituale entwickeln, mit negativen Emotionen umgehen, Empathie entwickeln

Thematische Bereiche: Sterbeprozess, Hospizbewegung, lebensverkürzende Krankheiten, Trauer, Angst

Medien: Quellentexte, Videos, Apps, Software für Textverarbeitung

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema: Wie sterben Menschen?

M 1 Was bedeutet Sterben für mich?

M 2 Vom klinischen Tod zum Hirntod – Der biologische Sterbeprozess

M 3 Ist der Tod das Ende? – Über Jenseitsvorstellungen diskutieren

Inhalt: Ausgehend von ihren eigenen Vorstellungen lernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Ansichten zum Sterben und dem Leben nach dem Tod kennen und positionieren sich zu diesen.

Benötigt: Smartphone/Tablet/PC

3./4. Stunde

Thema: Sich mit der eigenen Endlichkeit auseinandersetzen

M 4 Auch ich muss einmal sterben – Mit der eigenen Endlichkeit umgehen

M 5 Niemand muss allein sterben – Die Hospizbewegung

M 6 Wenn jemand leidet – Vom Umgang mit schweren Krankheiten

Inhalt: Die Schülerinnen und Schüler lernen die Arbeit von Hospizen kennen. Sie hören die Geschichte eines jungen Mannes, der an Krebs erkrankt und sitzen sich mit der Frage auseinander, wie sie damit umgehen, dass auch sie eines Tages sterben werden.

Benötigt: Smartphone/Tablet/PC, Pappkarten, Pinnwand/Magnetwand

5. Stunde

Thema: Trauern und Abschied nehmen

M 7 **Wie mit dem Tod umgehen? – Erlaubt ist, was hilft!**

M 8 **Rituale für das Abschied nehmen**

Inhalt: Die Lernenden setzen sich damit auseinander, wie Rituale beim Trauern und Abschiednehmen helfen können.

Benötigt: Smartphone/Tablet/PC, Pappkarten, Pinnwand/Magnetwand

6. Stunde

Thema: Der Tod gehört zum Leben

M 9 **Mit Ängsten umgehen – Eine Seelsorgerin berichtet**

M 10 **Trauerbegleitung – Wie kann ich anderen Menschen helfen?**

Inhalt: Ausgehend von ihrer eigenen Unsicherheit und Angst im Zusammenhang mit dem Tod, entwickeln die Lernenden Möglichkeiten, anderen Menschen Trost zu spenden.

M 1

Was bedeutet Sterben für mich?



Die Universität Bielefeld befragte junge Menschen im Jahr 2008, welche Fragen sie beschäftigen, wenn sie an den Tod denken. Einige der Fragen, die die Jugendlichen beantworten sollten, findet ihr hier.

Aufgaben

1. Lege dir für die kommenden Unterrichtsstunden ein Begleitheft an. Darin kannst du dir zu allen Themen aus dem Unterricht Notizen machen. Es soll dir helfen, dich mit deinen Ängsten und Sorgen auseinanderzusetzen. Und es kann dir eine Hilfe sein, wenn du traurig bist. Die Notizen in diesem Heft musst du mit niemandem teilen.
2. Lies dir dann die Interviewfragen durch. Beantworte sie für dich in deinem Begleitheft.
3. Tauscht euch in der Klasse darüber aus, wie es euch beim Beantworten der Fragen anging ist.
4. Nennt mögliche Gründe, warum es schwieriger war, manche Fragen zu beantworten als andere.
5. Sammelt weitere Fragen, die dabei helfen können, sich mit dem Thema „Tod“ zu beschäftigen.

Interviewfragen zu Todesvorstellungen von Jugendlichen

Wo begegnet uns der Tod? Bei welchen Gelegenheiten beschäftigst du dich mit dem Thema „Tod“?

- [...] An welchen Orten wird man an den Tod erinnert? (Krankenhaus? Friedhof?)
- [...] Warst du schon mal auf einem Friedhof?
- Kennst du verschiedene Formen der Bestattung? Welche?
- Warst du schon mal bei einer Bestattung dabei? Wie war das?
- Welche Bedeutung hat die Bestattung?
- Wie könnte man damit umgehen, wenn man einen Menschen verloren hat?

Was passiert mit uns, wenn wir sterben?

- Wie könnte es nach dem Tod weitergehen? Was stellst du dir das vor?
- Was verbindest du mit [...] Begriffen wie Himmel, Hölle, Nirwana, Wiedergeburt/ Reinkarnation, Gericht?
- Was denkst du – wie könnte man mit Verstorbenen in Verbindung bleiben?

Kannst du dich daran erinnern, wie du als Kind zum ersten Mal mit dem Tod zu tun bekommen hast?

- Hast du weitere Erfahrungen mit Tod und Sterben? Welche?
- Redet man in der Familie [...] über das Thema „Tod“? Wie?
- Bei welchen Gelegenheiten?
- Hast du mal einen toten Menschen gesehen? Wie war das für dich?

Gibt es noch etwas, das du zum Thema „Tod“ gern erzählen möchtest?

Quelle: Streib, Heiko/Klein, Constantin: Todesvorstellungen von Jugendlichen und ihre Entwicklung. In: Englert, Rudolf (Hg.) u. a. (Hrsg.): *Wie du dich zählst – Eschatologie. Jahrbuch der Religionspädagogik 26*, Neukirchen/Vluyn 2010, S. 75.

Vom klinischen Tod zum Hirntod – Der biologische Sterbeprozess

M 2

Was genau passiert beim Sterben? Ab wann gilt ein Mensch als tot? Um diese Fragen geht es jetzt.

Aufgaben

1. Schau dir folgendes Video an: <https://raabe.click/Video/Sterben>. Fasse die wichtigsten Informationen stichpunktartig zusammen.
2. Lies dann den Text. Erläutere die drei Phasen des Todes mit deinen eigenen Worten.
3. Diskutiert darüber, warum es umstritten ist, wann ein Mensch als tot bezeichnet wird.
4. Schreibe auf, was du über den Sterbeprozess gelernt hast und was dir wichtig erscheint.



Sterben

[...] Sterben ist ein Prozess, der sich auch über eine längere Zeit ziehen kann. Mediziner unterscheiden drei Phasen des Todes: den klinischen Tod, den Hirntod und den biologischen Tod. [...]

Der klinische Tod

- 5 Beim klinischen Tod kommt es zu einem Kreislaufstillstand: Die Atmung setzt aus, der Puls ist nicht mehr fühlbar, die Sinne fallen aus. Der Sauerstoffmangel sorgt dafür, dass die Organe absterben. Als Erstes ist das Gehirn betroffen. Bereits drei bis fünf Minuten nach dem Kreislaufstillstand ist es unumkehrbar geschädigt. Nur wenn der Mensch schon vorher wiederbelebt wird, kann er mit etwas Glück wieder ganz gesund werden.

10 Der Hirntod

- Beim Hirntod sind alle Funktionen des gesamten Gehirns erloschen [...]. Einige Anzeichen dafür: Der Mensch ist bewusstlos, atmet nicht mehr allein und seine Hirnstammreflexe sind ausgefallen. Das bedeutet etwa, dass seine Pupillen nicht mehr auf unterschiedlichen Lichteinfall reagieren und dass der Hustenreflex nicht mehr funktioniert. Auch Hirnströme können nicht mehr gemessen
- 15 werden. Für viele Angehörige ist es schwer zu begreifen, dass der Patient tot sein soll, denn er sieht nicht so aus: Sein Brustkorb hebt und senkt sich und auch sein Herz schlägt noch. Doch das geht nur, weil die lebenserhaltenden Maßnahmen der Intensivmedizin dafür sorgen.

Der biologische Tod

- Nach dem klinischen Tod und dem Hirntod folgt der biologische Tod. Das bedeutet, dass alle sogenannten Vitalfunktionen des Körpers zum Stillstand gekommen sind, also etwa die Reflexe und alle Stoffwechselprozesse. Die Verwesung beginnt. In dieser letzten Phase weist der Körper des Toten die sogenannten sicheren Todesmerkmale auf: Schon nach etwa 20 bis 30 Minuten sind Totenflecken zu sehen. Diese bläulich-roten Flecken entstehen, wenn durch den Stillstand des Herzens der Blutstrom zum Stillstand kommt. Das Blut wird nicht mehr durch den Körper gepumpt, sondern
- 25 sammelt sich an den Stellen, auf denen der Leichnam liegt, bei Rückenlage also an der Rückseite. [...] Nach wenigen Stunden setzt die Totenstarre ein, die sich nach zwei Tagen wieder von selbst löst. [...] Da Muskelfasern sehr schnell zerfallen, ist die Leichenstarre nach rund 48 Stunden wieder aufgelöst. Dann beginnt der massive Zerfall des Körpers durch Enzyme und Bakterien.

Text: Fernandes, Irina: Sterben. Zu finden unter https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/sterben/index.html [zuletzt abgerufen am 15.05.2023].

Auch ich muss einmal sterben – Mit der eigenen Endlichkeit umgehen

M 4

Jeder Mensch muss sterben. Das ist eine Tatsache, die viele verdrängen. Dabei kann es helfen, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Die Psychologin und Trauerbegleiterin Hildegard Willmann erzählt im Interview mit ze:tt, warum.

Aufgaben

1. Lies das Interview. Markiere die wichtigsten Aussagen.
2. Mache die Übung, von der Frau Willmann erzählt. Du musst dein Ergebnis nicht teilen.
3. Diskutiert in der Klasse darüber, wie gelingen kann, offener über den Tod zu sprechen.
4. Schreibe in dein Begleitheft, wie du persönlich mit deiner Sterblichkeit umgehen willst.



Mit dem Tod leben

ze.tt: Was bringt es, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen?

Hildegard Willmann: Es baut Berührungsängste ab. Kaum jemand beschäftigt sich gerne von allein mit dem Thema „Sterben und Tod“. Das ist natürlich und nachvollziehbar, aber ich glaube, wir tun uns keinen Gefallen, wenn wir das bis zum Schluss aufschieben.

5 Warum?

Die Endlichkeit, die der Tod unserem Leben vorgibt, ist eine wichtige Richtschnur für unsere Entscheidungen. Wenn ich weiß, dass das Leben endlich ist, bekommt es eine andere Gewichtung. Je früher ich darauf achte, desto zufriedener kann ich am Ende sein. Außerdem ist es eine große Lebensaufgabe zu sterben. Meiner Meinung nach ist es ein großes Ziel, wie einen Beruf zu lernen oder eine Familie zu gründen. Diese Aufgabe kann gut gelingen, sie kann aber auch zu einer riesigen Katastrophe werden. [...]

10 Was ist Ihrer Meinung nach der Grund, dass wir den eigenen Tod so oft von uns fernhalten?

Es ist die Angst vor dem Unbekannten. Was passiert da? Wenn ich hier nicht mehr bin, wo bin ich dann? Das ist ein Thema, das Menschen seit Urzeiten beschäftigt und das die Religionen versuchen zu beantworten. Die Angst vor dem Tod ist aber auch kulturell bedingt. Wir sind geprägt durch unsere Eltern oder Großeltern, die Krieg erlebt haben. Sie waren damit sehr allein und sie verbinden mit dem Tod Horrorscheenarien [...]. Unsere Generation hingegen ist mit Wirtschaftswunder und medizinischem Fortschritt aufgewachsen. Alles wird vermeintlich immer besser und schöner. [...]

20 Wie sollte ich vorgehen, wenn ich mich mit meinem eigenen Tod auseinandersetze?

Das Erste, was ich empfehlen kann, ist, dem Tod, da, wo er im Leben auftritt, nicht aus dem Weg zu gehen. Wenn wir sterben, sollte man sich die Zeit nehmen und sie besuchen – auch wenn einem mulmig ist und man nicht weiß, ob sie überhaupt noch sprechen kann oder ob sie mich überhaupt noch erkennt. Das andere ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Es gibt eine gute Übung dafür: Überlege dir, dass du nur noch einen Monat zu leben hättest: Was würdest du unbedingt noch machen wollen, mit wem würdest du unbedingt noch sprechen wollen? Das klingt vielleicht etwas buddhistisch, aber das Wissen darüber, dass alles vergänglich ist, macht uns gelassener. Es hilft, jeden Tag wie einen kleinen Tod zu sehen. Wir müssen lernen, uns von Dingen und Menschen zu verabschieden. Alles im Leben ist vergänglich und wir müssen immer wieder loslassen und irgendwann müssen wir alles loslassen – eben dann, wenn wir sterben. [...]

Text: Bogner, Manuel: Mit dem Tod leben: Warum es sinnvoll ist, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Interview mit Hildegard Willmann, 01.04.2018. Zu finden unter https://www.zeit.de/zett/2018-04/mit-dem-tod-leben-warum-es-sinnvoll-ist-sich-mit-der-eigenen-sterblichkeit-auseinanderzusetzen?utm_referer=https%3A%2F%2F [zuletzt abgerufen am 15.05.2023].

Rituale für das Abschied nehmen

M 8

Eine Kerze anzünden, ein Besuch auf dem Friedhof, ein Lied singen. Es gibt unterschiedliche Rituale, die dabei helfen, von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen.

Aufgaben

1. Beschreibe die Bilder. Notiere zu jedem Bild spontan fünf Begriffe.
2. Nenne die Rituale, die du kennst, die nach dem Tod eines Menschen vollzogen werden.
3. Ordne die Rituale den Kategorien „persönlich“ und „allgemein“ zu. Lege dafür eine Tabelle.
4. Diskutiert in der Klasse, welche Kriterien ein Trauerritual erfüllen muss.
5. Erstelle in deinem Begleitheft eine Übersicht mit persönlichen Ritualen, auf die du im Trauerfall zurückgreifen kannst.

Rituale zum Abschied



© ti-ja / E+



© g.kafe / E+



© FG Trade / E+



© SDI Productions / iStock / Getty Images Plus



© RichLegg / E+



© RUNSTUDIO / Moment

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

