

## F.32

### Entwicklung und Sozialisation

# Tod und Trauer – Über den Umgang mit unserer Sterblichkeit

Nach einer Idee von Claudius Kretzer



© RAABE 2025

© Claudiad/E+

Über Tod und Trauer zu sprechen, fällt schwer. Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit hilft, Ängste abzubauen, anderen trösten und beistehen zu können und das Leben bewusster zu gestalten. Wie gehen wir mit Gefühlen der Angst, Hilflosigkeit oder Verzweiflung um? Was hilft uns und anderen dabei, von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen? Und wie viel Trauer ist „normal“? Die Lernenden werden in dieser Einheit auf vielfältige Weise dazu angeregt, ihre eigenen Vorstellungen, Ängste und Sorgen zu reflektieren.

---

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 7, 12

Dauer: 7 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: den Sterbeprozess skizzieren, Trauer beschreiben, Wege der Sterbegleitung aufzeigen, Möglichkeiten zum Umgang mit Trauer benennen, eigene Rituale entwickeln, mit negativen Emotionen umgehen, Dialogfähigkeit und Empathie entwickeln

Thematische Bereiche: Sterbeprozess, Leben nach dem Tod, Hospizbewegung, lebensverkürzende Krankheiten, Trauer, Angst

Medien: Quellentexte, Videos

---

## Auf einen Blick

### 1./2. Stunde

<b>Thema:</b>	Wie stirbt ein Mensch?
<b>M 1</b>	<b>Vorstellungen, Ängste und Sorgen zum Thema Tod</b>
<b>M 2</b>	<b>Wie stirbt ein Mensch? – Die biologische Sicht auf den Sterbeprozess</b>
<b>Inhalt:</b>	Ausgehend von ihren eigenen Vorstellungen lernen die Schüler/innen und Schüler verschiedene Ansichten zum Sterben und dem Leben nach dem Tod kennen.
<b>Benötigt:</b>	Smartphone/Tablet/PC

### 3./4. Stunde

<b>Thema:</b>	Der Tod – (k)ein Tabu?
<b>M 3</b>	<b>Jeder Mensch muss sterben – Bewusstmachen der eigenen Sterblichkeit</b>
<b>M 4</b>	<b>Sterben begleiten – Die Hospizbewegung</b>
<b>M 5</b>	<b>„Ich muss bald sterben“ – Umgang mit lebensverkürzenden Krankheiten</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Schüler/innen und Schüler lernen die Arbeit der Hospize kennen. Ausgehend von einem Fallbeispiel setzen sie sich mit der Frage auseinander, wie sie damit umgehen, dass auch sie eines Tages sterben werden.
<b>Benötigt:</b>	Smartphone/Tablet/PC, Pappkarten, Pinnwand/Magnetwand

### 5./6. Stunde

<b>Thema:</b>	Trauern und Abschied nehmen
<b>M 6</b>	<b>Umgang mit dem Tod – Was ist angemessen?</b>
<b>M 7</b>	<b>Abschied nehmen – Rituale können helfen</b>
<b>Inhalt:</b>	Die Lernenden setzen sich damit auseinander, wie Trauer aussehen darf, wie sie helfen kann und wie Rituale Trauernde unterstützen können.
<b>Benötigt:</b>	Smartphone/Tablet/PC, Pappkarten, Pinnwand/Magnetwand

## M 1

## Vorstellungen, Ängste und Sorgen zum Thema Tod

2008 wurden im Rahmen einer Studie der Universität Bielefeld junge Menschen zu ihren Todesvorstellungen interviewt. Einige der Fragen aus der Studie finden Sie hier.



## Aufgaben

1. Legen Sie für die kommenden Unterrichtsstunden ein Begleitheft an. In diesem Heft können Sie sich zu allen Themen aus dem Unterricht Notizen machen. Es soll Ihnen helfen, sich mit Ihren eigenen Ängsten und Sorgen auseinanderzusetzen. Es kann Ihnen ebenfalls eine Hilfe in Zeiten der Trauer sein. Die Notizen müssen Sie mit niemandem teilen.
2. Schreiben Sie die Antworten auf die Interviewfragen in Ihr Begleitheft.
3. Tauschen Sie sich in der Klasse darüber aus, wie es Ihnen beim Beantworten der Fragen gegangen ist.
4. Nennen Sie mögliche Gründe, warum es schwieriger war, manche Fragen zu beantworten als andere.
5. Tragen Sie weitere Fragen zusammen, die bei der Auseinandersetzung mit dem Thema „Tod“ hilfreich sein können.

## Interviewleitfaden zur Untersuchung der 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?
- 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? Wie stellst du dir das vor?
- Was verbindest du mit [...] Begriffen wie Himmel, Hölle, Nirwana, Wiedergeburt/ Reinkarnation, Gericht?
- Wovon denkst du – wie könnte man mit Verstorbenen in Verbindung bleiben?

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

Welche weiteren Erfahrungen mit Tod und Sterben? Welche?

- Redest du in der Familie [...] über das Thema „Tod“? Wie?
- Bei welchen Gelegenheiten?
- Hast du mal einen toten Menschen gesehen? Wie war das für dich?

Quelle: Heinz/Klein, Constantin: Todesvorstellungen von Jugendlichen und ihre Entwicklung. In: Englert, Rudolf (Hg. u. a.): Was ist die Seele – Eschatologie. Jahrbuch der Religionspädagogik 26, Neukirchen/Vluyn 2010, S. 75.

## „Ich muss bald sterben“ – Umgang mit lebensverkürzenden Krankheiten

M 5

Die Diagnose „Krebs“ ist ein Schock – für die Betroffenen selbst und deren Angehörige. 2016 wird bei der jungen Leonie ein seltener Knochentumor diagnostiziert. Trotz zahlreicher Operationen und Chemotherapien kehrt er immer wieder zurück. Gemeinsam mit ihren Eltern und Geschwistern versucht Leonie, ihr Leben so normal wie möglich zu gestalten.

### Aufgaben

1. Schreiben Sie mögliche Fragen auf, die ein Mensch haben könnte, der die Diagnose einer lebensverkürzenden Krankheit erhält.
2. Schauen Sie sich das Video „Keine Zeit für Tränen“ der ZDF-Sendereihe „37 Grad“ auf YouTube an: <https://raabe.click/37grad-leonie>. Fassen Sie den Inhalt des Videos stichpunktartig zusammen.
3. Beschreiben Sie, wie Leonie, ihre Eltern und ihre Geschwister mit der Situation umgehen und welche Gefühle sie ausdrücken.
4. Notieren Sie vor dem Hintergrund der Geschichte von Leonie Antworten auf die Fragen aus Aufgabe 1.



© Ildar Abulkhanov/iStock/Getty Images Plus

## Trauerbegleitung – Wie kann ich anderen Menschen helfen?

M 8

Die 27-jährige Anika aus Dortmund engagiert sich bei den Maltesern in der Trauerbegleitung. Wie hat sich dadurch ihre Perspektive auf das Leben verändert? Und wie können Kinder in ihrem Trauerprozess angemessen begleitet werden?

### Aufgaben

1. Formulieren Sie aus Ihren bisherigen Erkenntnissen fünf Tipps für den Umgang mit Trauernden.
2. Lesen Sie den Text „Ich bin viel mutiger geworden“. Beschreiben Sie Anikas Tätigkeit und das Ziel ihrer Aufgabe.
3. Erläutern Sie mithilfe des Textes und Ihres Vorwissens, warum trauernde Menschen manchmal ein schlechtes Gewissen haben.
4. Stellen Sie am Beispiel von Anika dar, wie die Auseinandersetzung mit dem Tod die Perspektive auf das eigene Leben beeinflusst.
5. Lesen Sie den Text „Was brauchen trauernde Kinder?“ und schauen Sie sich das Video „Knietsche und die Trauer“ auf YouTube an: <https://raabe.click/knietsche-und-die-trauer>. Entwickeln Sie auf Basis dessen einen Leitfaden für Eltern und Erziehende zum Umgang mit trauernden Kindern.
6. Formulieren Sie abschließend die für Sie wichtigsten Erkenntnisse zum Thema „Sterben und Tod“ in Ihrem Begleitheft.



### „Ich bin viel mutiger geworden“

[...] Wenn ein geliebter Mensch stirbt, bleibt oft eine große Lücke – und fast immer eine tiefe Trauer. Mit der allein zu kommen ist nicht leicht. Die Malteser bieten deshalb ganz verschiedene Formen der Trauerbegleitung an. Etwa Trauercafés, Trauergruppen für Erwachsene, für Jugendliche und auch für Kinder. Eine der Ehrenamtlichen, die sich in diesem Bereich engagiert, ist Anika aus Dortmund. [...] Wenn sie anderen von ihrem Ehrenamt erzählt, stutzen die meistens erst mal. „Das könnte ich nicht“, heißt es dann. [...] Einmal im Monat verbringt Anika für ein paar Stunden Zeit mit Kindern, die eine enge Bezugsperson verloren haben. [...] „Wir helfen ihnen, mit Schuldgefühlen besser umzugehen. Wichtig ist das Selbstwertgefühl der Kinder stärken, sie auch mal auf andere Gedanken bringen“, erzählt die 27-Jährige. „Und wir machen ihnen Mut, ihre Trauer anzunehmen. Wir sperren den Tod nicht aus. Viele Menschen denken, dass Trauer das Problem ist. Dabei ist Trauer die Lösung von allem. Sie rauszulassen ist wirklich befreiend.“ [...] Trauernde kämpfen oft mit einem schlechten Gewissen. Darf ich auch mal nicht traurig sein? Wann darf ich wieder lachen? Wirkt das nicht so, als hätte ich vergessen? „Das ist für viele sehr schwierig“, weiß auch Anika. „Wir zeigen ihnen, dass man sein Leben auch mit Trauer weitergehen darf. Dass das Leben weitergehen darf – und dass jeder Mensch trotzdem Teil von einem bleibt. Trauer ist schmerzvoll, sie muss jedoch durchlebt, erfahren und angenommen werden, um auch neue Schritte im Leben gehen zu können.“ Für Anika selbst gehört der Tod inzwischen ganz selbstverständlich zum Leben dazu. „Durch meine ehrenamtliche Arbeit hat sich meine Perspektive verändert“, erzählt sie. „Früher war der Tod mir ferner, das ganze Thema ein bisschen beklemmend für mich. Dann wurde mir klar, dass wir den Tod alle gemeinsam haben. Ganz gleich, ob arm oder reich,

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

