

Sterben Tod Trauer

Meine Wege.
Deine Wege.
Unser Leben!





Sterben
Tod
Trauer

Meine Wege.
Deine Wege.
Unser Leben!



Herausgeberin: © Landesstelle der Katholischen Landjugend Bayerns e. V.
Kriemhildenstraße 14, 80639 München
www.kljb-bayern.de | www.landjugendshop.de

Kontakt: werkmaterial@kljb-bayern.de

ISBN: 978-3-936459-81-4, 1. Auflage 2023

Redaktion: Helmut Beck, Walter Hechenberger, Bernadette Matthaehi

Layout/Satz: Ilse Martina Schmidberger

Lektorat: Alexandra Fröhlich

Titelbild: pixabay

Herstellung: dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Hinweis: Die überwiegende Zahl der Quellen- und Verlagsangaben ist aufgeführt. In Einzelfällen ließen sich die Quellen nicht rekonstruieren oder waren an den Fundorten nicht ausgewiesen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Reproduktionen jedweder Art (auch in Auszügen) sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.

Diese Publikation erscheint in der Reihe WERKBRIEF FÜR DIE LANDJUGEND und ist auch im Abonnement erhältlich.

5 Einleitung

6..... Sterben. Tod. Trauer. Meine Wege – deine Wege – unser Leben

9 Sterben, Tod und trauern hat viele Facetten

10..... Trauer ohne Tod

13..... Meine Wege, deine Wege – Trauer bei Jugendlichen

16..... Trauer im Internet

19..... Trauer und Trauma – Auf und davon?

22..... Wo ist Gott? Psalm 22 – Wie Trauer und Klage zurück ins Leben führen können

25..... Der Weg nach Emmaus – Wie das Christentum seinen Anfang nahm

27..... Im selben Himmel?

27..... Jenseitsvorstellungen in Judentum, Christentum und Islam

33..... Wird mein Leben jemals wieder aufblühen? Wie lange Trauer dauert...

37 Rituale – Dem Leben Raum und Gestalt geben

39..... Die Rituale bei einer kirchlichen Begräbnisfeier – Was steckt dahinter?

43..... Texte und Gebete für eine Begräbnisfeier

47..... Weitere Rituale und Ideen für die Jugendgruppe

51 Jugendarbeit konkret – Sterben, Tod und Abschied

52..... Letzte Hilfe Kurse

54..... Trostkoffer

56..... Trauerbullshitbingo – Was Trauernde nicht hören wollen

58..... Fahrt nach Wien – A schene Leich. Wie gehen die Wiener mit dem Tod um

60..... Friedhofsführung

63 Trauern kreativ – Methoden

64..... Ein Wort vorab

65..... Von den Totenbrettern zu den Lebensbrettern

70..... Den Stein ins Rollen bringen – Auf dem Grabstein Jesu seine
Hoffnungsbotschaft entwickeln

74..... Before I die – Ein interaktives Kunstprojekt aus Amerika

78..... Kintsugi

82..... Kreuzwege als Trauer- und Hoffnungswege

- 86..... Der Himmel trägt Farben – Ein Projekt der Stadtkirche Freising im Rahmen der Firmvorbereitung
- 88..... Liebensbriefe® – Ein Kunstprojekt
- 90..... Gottesdienstidee: Trauer – Taschentuch – Trost
- 94..... Kreuzmeditation

97 Trauerbewältigung im Naturerlebnis – Methoden für die Praxis

- 99..... Fotos am Lagerfeuer
- 100..... Karte des Körpers
- 101..... Zeremonie am Wasser
- 103..... Sonnenuntergang – Sonnenaufgang
- 104..... Abschiedssterne

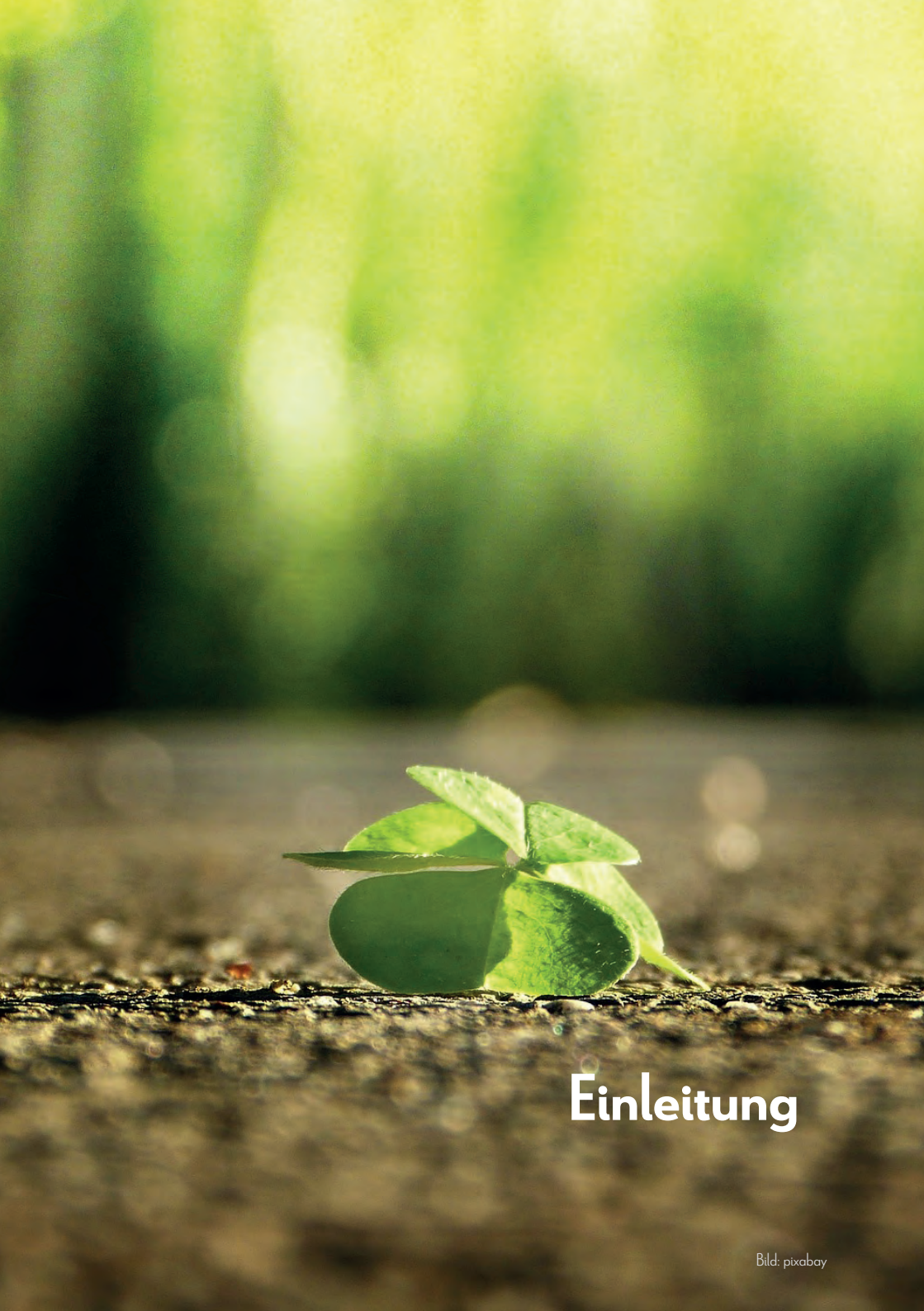
107 Bücher, Filme, Musik

- 108..... Bücher
- 110..... Filme zu Tod, Sterben, Trauern mit Methodenvorschlägen zur Filmarbeit
- 121..... Lieder zum Themenkreis „Sterben, Tod und Trauer“

125 Hilfreiche Seelsorgeangebote und Adressen

- 126..... Interview mit Pfarrer Michael Schaar,
Leiter der evangelischen TelefonSeelsorge in München
- 130..... TaBOR – Kirchliches Angebot im Landkreis Dachau und darüber hinaus
- 132..... Lacrima
- 133..... Nicolaidis YoungWings Stiftung
- 135..... Hospiz – Ein Leben in Würde bis zum letzten Atemzug
- 137..... Weitere hilfreiche Adressen

140 Autor*innenverzeichnis



Einleitung

Sterben. Tod. Trauer.

Meine Wege – deine Wege – unser Leben

*„In unserer Gruppe ist letzstens jemand verstorben
und wir waren alle ziemlich ratlos und hilflos.
Könnt ihr nicht mal einen Werkbrief zum Thema „Trauer“ machen?“*

Dieser Satz war der Ursprung für den vorliegenden Werkbrief.

Mal einen Werkbrief zum Thema „Trauer“ machen: Wenn das so einfach ginge! Traurig sein, wer von uns mag das schon? In unserer Welt müssen wir doch funktionieren, gut drauf sein, immer lustig sein. Manchmal ist sie aber einfach nicht wegzukriegen, diese Trauer. Doch was ist sie eigentlich?

Trauer ist das, was passiert, wenn wir jemand oder etwas verlieren. Das kann die Kette der Oma sein, die ich zur Erstkommunion bekommen habe, eine Freundschaft, der Job, ein Traum, eine Hoffnung oder eben auch im schlimmsten Fall ein Mensch, den ich geliebt habe.

Was aber passiert in uns und mit uns nach einem solchen Verlust?

Trauer ist das, wie wir auf einen Verlust reagieren, also eine ganz natürliche Reaktion. Wir reagieren dabei nicht nur emotional, mit einem Gefühl, sondern oft spüren wir am ganzen Körper in allen Fasern den Schmerz und die Verzweiflung.

Trauer ist etwas ganz Normales, so wie eben Verluste in unserem Leben normal sind.

Trauern darf sein, ja noch mehr, Trauer braucht Raum, Zeit und einen Ort, damit wir lernen, mit dem Verlust, der passiert ist, zu leben.

Trauer hat viele Gesichter, viele Wege, ist immer so unterschiedlich und individuell, wie es unterschiedliche Menschen gibt.

Trauer hängt daher immer auch von der Biographie eines Menschen ab und wenn wir um einen Menschen trauern, immer auch von den Umständen des Sterbens. Und darum kommen wir auch um den Tod nicht drum rum, wenn wir übers Trauern reden wollen.

Dass alles, was wir erleben, einmal endet und dass am Ende unseres Lebens auf der Erde der Tod steht, das wissen wir.

Viele Erfahrungen zeigen, dass diese Gewissheit leichter zu ertragen ist, wenn wir sie nicht totschrveigen, sondern anfangen, darüber zu reden. Über die Angst davor, über unsere Vorstellungen, über unsere Erfahrungen und Erlebnisse, über die Verluste, über die Menschen, die gestorben sind. Sicher, das kostet Mut und braucht viel Vertrauen.

Oft hilft es zu wissen, dass wir mit unserer Angst vor Sterben und Tod und mit der Trauer danach nicht allein sind, dass es eigentlich allen so geht.

Sterben, Tod und Trauern – das gehört zum Leben dazu.

Es sind meine Wege und deine Wege, es ist unser Leben.

Also kann es in diesem Werkbrief nicht nur darum gehen, was wir in einer Jugendgruppe tun können, wenn jemand stirbt. Das Thema ist viel größer.

Legt ihr diesen Werkbrief nun gleich wieder aus der Hand? Habt ihr keinen Bock auf dieses Thema? Ach was! Leute: Es gehört dazu, zum Leben. Es ist das Leben! Ob ihr es glaubt oder nicht: „Sterben – Tod – Trauern“ – da geht es ums Leben pur. Denn es sind meine Wege und deine Wege, wie wir mit den Verlusten unseres Lebens umgehen. Dieser Werkbrief soll euch ermutigen, eure eigenen Wege zu finden, die Wege anderer mitzugehen und euch gemeinsam mit diesen Wegen zu beschäftigen.

Sterben, Tod und Trauern – das gehört zum Leben dazu.

Es sind meine Wege und deine Wege, es ist unser Leben.

Und solltet ihr das nicht wissen: Damals, ganz am Anfang, als das Christentum angefangen hat, ging es um das Gleiche: Die jungen Freund*innen von Jesus mussten damit zurechtkommen, dass da einer aus ihrer Clique viel zu früh gestorben ist. So ist unsere Religion entstanden: Eine Gruppe trauernder junger Erwachsener.

Es ist also höchste Zeit, einen Werkbrief der KLJB zu diesem Thema zu machen. Denn so hat es angefangen, vor knapp 2000 Jahren: Mit dem Tod eines jungen Mannes, Jesus, dem Zimmermann, aus Nazareth. Und die Erfahrung seiner jungen Freund*innen zeigt: Wer etwas verliert, wer trauert, bekommt auch die Chance, neu zu leben.

Für das Redaktionsteam

Walter Hechenberger, Helmut Beck, Bernadette Matthaei

Wo ist Gott?

Psalm 22 – Wie Trauer und Klage zurück ins Leben führen können

Zu klagen hat keinen guten Ruf: „Komm, beklag dich nicht, denk lieber positiv! Ist doch alles halb so schlimm, reiß dich zusammen!“ Wer gerade um einen geliebten Menschen trauert oder schlimmes Leid erfährt, der weiß, dass solche Sätze sich wie blanker Hohn anfühlen können. Für Außenstehende muss das Leben weiter gehen und es ist am einfachsten, wenn alles funktioniert. Aber wohin mit Schmerz, Wut und Trauer, die in mir stecken und mich nicht in Ruhe lassen?

Die Bibel zeigt einen für uns vielleicht ungewöhnlichen Weg, mit Leid und Trauer umzugehen. Gerade das Buch der Psalmen ist voll davon. Psalmen, das sind Gebete, Lieder und Gedanken, in denen Menschen sich mit ihren Lebenserfahrungen an Gott wenden. Sie sind über 2500 Jahre alt. Besonders fällt auf, dass viele dieser Texte sehr emotional sind: Es wird geweint, geklagt, um Hilfe geschrien, gefleht. In vielen Kulturen hat die Totenklage einen festen Platz im Trauerritual und so war es auch in der damaligen Kultur. Für uns, die zur stillen Trauer erzogen sind, kann das befremdlich oder abstoßend wirken. Wer weint, zeigt sich verletzlich. Wer klagt, mutet seinen Schmerz anderen zu. Darf ich das, gegenüber anderen Menschen und gegenüber Gott? Psalm 22 schildert den Weg eines Menschen durch eine leidvolle Erfahrung:

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Mit diesen Worten beginnt der Psalm. Jesus betet diese Worte später am Kreuz. In tiefster Todesnot und Verzweiflung klagt er den Gott an, den er seinen Vater nennt. Viele, die mit Tod und Leid in Berührung gekommen sind, fühlen ähnlich. Wo ist Gott, wenn so etwas passieren kann? Warum lässt er es zu? Wie kann ich noch an Gott glauben, wenn ich so etwas erleben musste? Gibt es ihn und ich bin ihm egal? Oder gibt es ihn gar nicht?

Wer vor Gott klagt, wendet sich trotz allem an ihn. Ich bleibe nicht allein mit meiner Klage, sondern stelle die Fragen an den, von dem ich glaube, oder geglaubt habe, dass er mein Leben hält – ob er existiert oder nicht.

**Wer mich sieht, macht sich über mich lustig,
verzieht den Mund und schüttelt den Kopf.
Meine Kraft ist vertrocknet wie eine Scherbe.**

Der Psalmbeter erzählt Gott, wie es ihm wirklich geht. Alles darf gesagt werden, es gibt kein Tabu, keine Scham. Wenn jemand trauert, tut es oft gut, wenn es jemanden gibt, bei dem man sich so zeigen kann, wie man sich gerade fühlt. Jemand, der nicht gleich jede Klage mit einer Hoffnung beantworten muss, sondern der die finsternen Gefühle mit aushält. Wenn es sein muss, über lange Zeit.

Du hast mir Antwort gegeben.

Nach einer langen Klage und verzweifelterm Flehen kommt unverhofft die Wendung. Was war es, was dem Beter das Gefühl gab, nicht ins Leere zu rufen? War es vielleicht sogar die schonungslose Klage, durch die er gegangen ist, um zu einer Antwort zu finden? Er sagt es uns nicht. Jedoch scheint sein Herz nun überzusprudeln vor Lob und Dankbarkeit für die Hilfe, die er erfahren hat:

**Die Armen sollen essen und sich sättigen; den Herrn sollen loben,
die ihn suchen. Aufleben soll euer Herz für immer.**

Ich bin ehrlich gesagt froh, dass die Stelle der Antwort – und woraus sie bestand – im Psalm leer bleibt. Zu unterschiedlich sind unsere Wege und im Laufe des Lebens werden wir mal das Gefühl haben, eine Antwort zu bekommen und in anderen Situationen nicht. Ist Gott in den Menschen, die unsere Klage anhören und aushalten? Ist Gott in den Ereignissen, in Tod und Trauer, selbst verborgen anwesend?

Erfahrungen mit Sterben und Leid lassen unseren Glauben nicht unberührt. Sie stellen radikal die Frage nach Gott: Wie bist du? Bist du allmächtig? Bist du die Liebe? Bist du für mich da? Sie fordern heraus, unseren Glauben zu erweitern, wenn wir ihn nicht verlieren wollen. Vielleicht kann die Klage ein Weg dazu sein, Gott und das Leben neu zu sehen und zu begreifen. Manchmal ist

die Klage der erste Schritt, damit sich die Trauer wandeln kann. Sie kann mir helfen, mit dem zu leben, was sich mir ereignet hat. Wie kann eine Antwort aussehen? Nicht schnell. Nicht einfach. Nur Schritt für Schritt, über das Trauern und Klagen zurück ins Leben. Darin kann Gott mächtig wirken!

**Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt,
mein Trauergewand hast du gelöst und mich umgürtet mit Freude.**

Bernadette Matthaei

Bibeltexte

Psalm 22, Verse 2,8,16,22,27; Psalm 30,12.

Übersetzungen: Einheitsübersetzung/Gute Nachricht Bibel



A., weiblich, 30 Jahre

In dieser Situation habe ich Trauer erlebt:

In der Zeit der schweren Krankheit und des Todes eines engen Familienmitglieds – und ja, ganz bewusst schreibe ich „in der Zeit der Krankheit“.

So ging es mir damit:

Die Krankheit hat sich über mehrere Jahre gezogen, wir wussten aber immer, dass es keine Heilung geben wird. Zu wissen, dass jedes Treffen, jede Verabschiedung, jedes gemeinsame Lachen das Letzte sein könnte, schnürte mir oft regelrecht die Luft ab. Traurig war ich in dieser Zeit immer mal wieder. Nach dem Tod kam dann alles nochmal geballt – Schock, Trauer, Wut, Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit; Sorge, wie es jetzt weitergeht. Obwohl ich lange wusste, dass dieser Moment auf mich zukommen würde, traf er mich ziemlich. Und zugleich hatte ich das Gefühl, dass ein Teil der Trauerarbeit schon vor dem Tod der Person passiert war – die jahrelange Vorbereitung eben.

Hilfreich war

über die ganze Zeit der enge Zusammenhalt der Familie und in aller Trauer auch mal Lachen zu dürfen und zu können. Und zuletzt – Dankbarkeit. Ich war dankbar, für die Zeit, die wir zusammen hatten, und dankbar dafür, dass ich wusste, dass es ihm dort, wo er jetzt ist, besser geht.

Segenslitanei – zum Beispiel, bevor man sich auf den Weg von der Aussegnungshalle zum Grab macht

Liebe Angehörige,

wir wollen N.N. aus ganzem Herzen Gutes wünschen und sie*ihn segnen für ihren*seinen Weg, den sie*er jetzt geht.

► Ich bitte Sie, dass Sie die Sätze, die ich beginne, mit den Worten „segnen wir dich“ beschließen, alle gemeinsam.

V: Aus tiefstem Herzen

Mit all unserer Liebe

Mit der Kraft unserer Gemeinschaft

Für den Weg, den du jetzt gehst

Für die Welt, in der du jetzt lebst

Mit Tränen in den Augen

Mit Liebe im Herzen

Mit unserer Hoffnung, die uns Kraft gibt

Mit dem Glauben, der uns trägt

Mit unserer Stärke und Zuversicht

Mit dem göttlichen Licht

Mit der göttlichen Liebe

Mit dem göttlichen Segen

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich

Alle: segnen wir dich



Bild: pixabay

Alle Engel des Himmels mögen dich umgeben mit ihrem Schutz.

Sie mögen dich tragen und bewahren.

Amen.

Maria Kaendl

Am Grab – nachdem das Grab gesegnet wurde

Wir übergeben das, was Irdisch ist von N.N. der Erde.
Die Erde ist etwas Lebendiges.
Zu ihr kehrt unser Leib zurück.
Aus der Erde wachsen Blumen.
Aus der Erde wächst der Weizen für unser tägliches Brot.

Weihwasser wird in das Grab gesprengt

Guter Gott, segne N.N. im Zeichen des Wassers.
Im Wasser ist sie*er getauft worden.
Du gibst ihr*ihm deine Kraft.
Du vergibst ihr*ihm ihre*seine Schuld.
Du gehst mit ihr*ihm auf ihrem*seinem Weg.

Erde wird in das Grab geworfen

Segne N.N. im Zeichen der Erde.
In die Erde haben wir ihren*seinen Leib gelegt.
Du gehst ihr*ihm zur Seite.
Du gibst ihr*ihm ein Zuhause.
Du birgst ihr*sein Leben – auch im Tod.

Das Kreuzzeichen wird über dem Grab gemacht/aufgerichtet

Segne N.N. im Zeichen des Kreuzes.
Sie*er ist deine Tochter*dein Sohn.
Sie*er ist wertvoll und teuer in deinen Augen.
Sie*er gehört zu dir.
Du hältst deine Hand über ihn*sie.

Maria Kaendl

Den Stein ins Rollen bringen – Auf dem Grabstein Jesu seine Hoffnungsbotschaft entwickeln

Ziel: Die Jugendlichen entwickeln ihre eigene Hoffnungsbotschaft und setzen diese kreativ um

Materialien: Mit schwarzer Acrylfarbe gefärbte CDs
(dabei ist zu beachten, dass die CDs eine glatte Oberfläche haben und nicht angeraut sind)
Spitzer Gegenstand, zum Beispiel Schaschlikstäbe, Zahnstocher oder Schlitzschraubenzieher
Zeitungspapier und Kleber
Meditative Musik

Ankommen

In der Mitte liegen geschwärzte CDs entsprechend der Anzahl der Teilnehmer*innen. Sie symbolisieren den Grabstein, der vor das Grab Jesu gewälzt wurde. Jede Teilnehmer*in darf sich eine CD nehmen.

Impulse

Nimm dir ausreichend Zeit und lass die schwarz gefärbte CD auf dich wirken ... die CD steht für den Grabstein, der vor das Grab Jesu gewälzt wurde ... dieser Stein steht für die dunkelsten Stunden im Leben Jesu ... in diesen Stunden betet Jesus schweißgebadet im Garten Getsemani ... von seinen Jüngern wird er alleine gelassen ... sie schlafen ... danach wird er von Petrus verleugnet ... mit Dornen gekrönt ... nach seiner Verurteilung stirbt er einen qualvollen Tod am Kreuz ... er wird vom Kreuz abgenommen und in das Grab gelegt ... das Grab wird mit einem schweren Stein verschlossen ... Dunkelheit macht sich breit ... Doch diese Dunkelheit hat nicht das letzte Wort ... als sich am dritten Tag nach seinem Tod die Frauen auf den Weg zum Grab machen, sehen sie, dass der

Grabstein weggewälzt war ... im Grab entdecken sie zwei Männer in leuchtenden Gewändern ... die Finsternis des Grabes ist dem Licht gewichen ... die beiden Männer sagen zu den Frauen: „Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden.“ (Lk 24,1-6a)

Aus der Dunkelheit wird Licht ... aus Resignation wird Hoffnung ... Enttäuschung wandelt sich in Zuversicht. Das zentrale Ereignis unseres Glaubens zeigt den Weg durch die Dunkelheit hin zu neuem Leben.

- Überlege dir, was deinem Leben Hoffnung gibt? Was schenkt dir Kraft und Mut?
- Wo konntest du die Hoffnung der Auferstehungsgeschichte bereits erahnen?
- Welche Menschen sind für dich Hoffnungsträger*innen?

Kreatives Gestalten

Nimm dir ausreichend Zeit, diesen Fragen und Gedanken nachzuspüren. Beginne dann, die schwarz gefärbte CD mit einem spitzen Gegenstand und Zeitungspapier zu gestalten, so dass der schwarz gefärbte Grabstein Jesu zu deinem Hoffnungsstein wird. So kannst du deine „Hoffnungsmelodie“ für andere sichtbar machen. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, sondern nur deine eigenen Ideen und Gedanken.



Ein Gebet weiterschreiben: Hoffnung ist ...

► Wer möchte, kann dieses Gebet weiterschreiben

Hoffnung ist: Eine Hand gereicht bekommen

Hoffnung ist: Neuen Boden unter den Füßen spüren

Hoffnung ist: In der Dunkelheit nicht allein zu sein

Hoffnung ist: Vertrauen geschenkt bekommen

Hoffnung ist: _____

Hoffnung ist: _____

Meditativer Abschluss

In der Mitte steht eine Kerze. Der Reihe nach können die gestalteten CDs in der Mitte abgelegt werden. Wer möchte, darf seine Hoffnungsbotschaft vorstellen oder sein Gebet „Hoffnung ist“ vorlesen. Zum Abschluss können diese Gedanken gesprochen werden:

Kaum zu glauben!

ICH mit meiner Hoffnung und Zuversicht

ICH mit meinen Fragen und Sorgen

ICH mit meinen hellen Seiten

ICH mit meinen dunklen Seiten

ICH mit meinen Glanzstücken

ICH mit meinen Bruchstücken

ICH ein Kunstwerk?

JA! Ich – ein Kunstwerk – von Gott angenommen und geliebt!

Vater Unser und Segen



„Wir könnten viel Traurigkeit und
die Bitterkeit der Trauer vermeiden.
Aber um einen Preis, der zu hoch ist:
Wenn wir aufhören zu lieben.“

Dorothee Sölle

