

### 1. Thema: Werden und Vergehen

Wir kennen den Kreislauf des Jahres. Im Frühjahr beginnt alles zu wachsen, einen ganzen Sommer lang. Im Herbst werden die Blätter saftlos und verfärben sich, bis sie abfallen. Im Winter liegen die abgestorbenen Blätter am Boden. Nach vielen Jahren stirbt der ganze Baum und wird langsam wieder zu Waldboden. Aus dem Waldboden wächst dann neues Leben.

Das ist der natürliche Kreislauf allen Lebens. Leben kommt, wächst, und am Ende seiner Lebenszeit muss alles sterben.

Tiere werden unterschiedlich alt. Wie der Name der Eintagsfliege schon sagt, dauert ihr Fliegenleben oft nur einen einzigen Tag. Landschildkröten können hingegen mehr als 150 Jahre und manche Wale sogar über 200 Jahre alt werden.

Haustiere werden nicht so alt. Durchschnittlich wird eine Katze 12 bis 18 Jahre alt, ein Hund zehn bis 15 Jahre, ein Wellensittich oder ein Meerschweinchen in der Regel fünf bis acht Jahre alt. Manche sterben früher, andere später.

Hast du auch schon erlebt, dass ein Haustier gestorben ist? Wenn es dein oder euer Haustier war, macht der endgültige Verlust traurig, und wir müssen für einige Zeit immer wieder an unser Tier denken. Wir vermissen es.

Manchmal begraben wir es beispielsweise im Garten und haben eine Stelle, an der wir an das verstorbene Haustier denken oder zu ihm sprechen können.

Obwohl wir wissen, dass das Tier tot ist, tun uns Trauer und Gedenken gut und helfen uns, den Verlust erträglich zu machen oder ihn mit anderen zu teilen.

Überlege dir, wie die Welt sich verändert, wenn nichts mehr sterben würde.

### **2. Thema: Auch wir Menschen sterben**

Wie alle Lebewesen müssen auch Menschen sterben. In Europa leben die meisten Menschen gut 80 Jahre lang.

Manchmal sterben Menschen bei einem Unfall oder wegen einer Krankheit schon früher oder ganz plötzlich und unerwartet.

Wir Menschen empfinden Mitleid, Trauer und Schmerz umso stärker, je besser wir den verstorbenen Menschen kannten oder ihn gar lieb hatten.

Wir alle haben Tod und Trauer schon einmal erlebt oder davon gehört, dass jemand gestorben ist.

Der Tod gehört genauso zum Leben wie die Geburt. Wir freuen uns, wenn ein Mensch zur Welt kommt, und wir sind traurig, wenn wir mit einem Menschen nicht mehr weiterleben können.

Manche glauben, dass mit dem Tod alles endet. Viele Menschen glauben an ein Leben nach dem Tod bei Gott oder dass wir uns nach dem Tod wiedersehen.

Was denkst du: Ist mit dem Tod alles vorbei, oder was könnte nach dem Tod kommen?

### 3. Thema: Wann kommt der Tod?

Wir können gesund leben, uns viel bewegen und uns gut ernähren. Dann ist es sehr wahrscheinlich, lange und gut zu leben.

Auch wenn wir es oft nicht wahrhaben wollen, wissen wir, dass ältere Menschen wie Oma oder Opa nicht immer bei uns bleiben können und mit dem Alter irgendwann auch der Tod kommt.

Wir reden nicht gerne über den Tod. Manchmal erfahren wir beispielsweise in den Medien vom Tod von Menschen in der Welt. Wir sind erschrocken, fühlen uns hilflos oder haben Mitleid.

Manchmal kommt der Tod aber auch ganz nah und plötzlich. Durch Krankheit oder Unfall trifft uns der Tod von Menschen, die wir kennen und mögen, unerwartet. Solche Nachrichten sind erst einmal ein Schock.

Doch wann der Tod kommt, weiß niemand. Für den Verstorbenen ist das Leben auf der Welt, wie wir sie kennen, dann vorbei. Doch alle anderen müssen mit dem Verlust weiterleben.

Vielleicht habt ihr auch schon so eine Erfahrung gemacht. In eurer Familie, in der Schule oder gar in eurer Klasse.

Überlege dir, wann du Erfahrung mit dem Tod gemacht hast und wie sich das für dich angefühlt hat?

### 4. Thema: Was ist Trauer?

Traurigkeit als Gefühl kennen wir nicht nur vom Verlust eines Menschen oder lieben Tieres. Immer, wenn wir etwas schmerzlich erleben und niedergeschlagen sind, sind wir traurig.

Die Trauer um einen nahen Menschen hält oft länger an. Jede und jeder geht jedoch anders damit um.

Am Anfang sind wir von der Nachricht über den Tod eines uns bekannten Menschen geschockt und wollen es kaum glauben.

Dann sind wir durcheinander, und vielleicht sind alle möglichen Gefühle von Schmerz und Wut in dir. Du stellst dir Fragen nach dem Warum und dem Sinn.

Das ist alles so anstrengend, dass du zwischendurch auch mal mit anderen lachen kannst oder etwas Schönes machst. Das ist ganz normal und kein Grund für ein schlechtes Gewissen.

Es gibt kein „richtig“ und „falsch“ im Umgang mit deiner Trauer. Trauer dauert von Mensch zu Mensch unterschiedlich lang und ist unterschiedlich stark. Die Trauer lässt mit der Zeit aber nach.

Du kannst vom Verstorbenen loslassen und dich in der neuen Situation zurechtfinden. Du wirst aber weiter lieb an den Menschen denken, der nun in deinem Leben fehlt.

### **5. Thema: Alle Gefühle zulassen**

Der Verlust eines nahen Menschen hinterlässt viele und oft gegensätzliche Gefühle in uns. Jedes davon hat seinen Platz und darf raus.

Wenn dir nach Weinen zu Mute ist, dann weine. Wenn du wütend bist, sei wütend. Und wenn du deine Ruhe haben willst, nimm dir eine Pause.

Vielleicht willst du auch an einem vertrauten Ort an den Verstorbenen denken oder ihm noch einen Brief schreiben.

Vielleicht willst du ein Bild über deine Gefühle malen oder mit einem Erwachsenen darüber sprechen. Sprich in deiner Familie oder mit deinem Lehrer oder deiner Lehrerin über deine Gefühle.

Erwachsene haben in ihrer Trauer ganz ähnliche Gefühle wie du. Zusammen zu reden und gemeinsam zu trauern tut gut.

Hast du schon mal getrauert? An welche Gefühle kannst du dich erinnern? Hast du mit anderen darüber geredet?

### 6. Thema: Trauerrituale und Gedenken

Wir denken oft an Verstorbene, weil sie Teil unseres Lebens waren und bleiben.

Bald nach dem Tod gibt es eine Trauerfeier. Dies hier ist eine christliche Trauerfeier. Eine Trauerfeier kann ganz unterschiedlich gestaltet werden. Das Tragen einer Urne oder eines Sarges zur Grabstelle kann Teil der Trauerfeier sein. Muss aber nicht.

Sich gemeinsam von einem toten Menschen zu verabschieden tut gut. Wir sind dann nicht so alleine mit unserer Trauer.

Auch in der Schule können wir uns von den Verstorbenen verabschieden oder uns gemeinsam an ihn oder sie erinnern.

Falls eine Schülerin oder ein Schüler oder eine Lehrerin oder ein Lehrer gestorben ist, könnt ihr auch auf dem Schulgelände einen Gedenkort errichten.

Ihr könnt alle einen Gruß oder eine Erinnerung an den Menschen in ein Buch schreiben, ihr könnt für einen Erinnerungsort Kerzen gestalten oder Steine bemalen, oder ihr könnt einen Baum zur Erinnerung pflanzen.

Trauerorte können ein Grab auf dem Friedhof oder im Friedwald oder einfach ein Ort sein, an dem du mit dem toten Menschen schöne Erinnerungen hast. Es ist ganz egal, wo du dich erinnern magst.

Was gefällt dir am besten, um an einen lieben verstorbenen Menschen zu denken?  
Hast du noch eine ganz andere Idee für das Andenken?

#### **7. Thema: Tod und Trauer in den Religionen**

Tod, Trauer und Gedenken spielen auch in den Religionen eine große Rolle. Viele glauben an ein Leben nach dem Tod bei Gott oder im Himmel voller Glück und mit allen Verstorbenen, die auf der Erde Gutes geschaffen haben.

Christinnen und Christen glauben an die Auferstehung von Jesus Christus und auch für uns Menschen an ein Leben nach dem Tod bei Gott im Himmel.

Auch im Islam glauben die Menschen an ein schönes Leben nach dem Tod bei Allah im Himmel, wenn sie auf der Erde gerecht und gut waren.

Gräber sehen hier ganz ähnlich aus. Im Islam sind Gräber immer in Richtung des heiligen Ortes Mekka ausgerichtet.

Jüdinnen und Juden glauben auch an ein Leben nach dem Tod, machen sich aber keine Vorstellungen, wie es im Jenseits aussehen könnte. Sie vertrauen auf Gott.

Jüdische Gräber dürfen nicht entfernt werden, und so zerfallen die Gräber oft über Jahrhunderte. Sie werden auch nicht geschmückt.

#### **8. Thema: Gemeinsam Abschied nehmen**

Ein wichtiges Ereignis für Trauer und Gedenken ist die Trauerfeier und die Beisetzung in einer Urne oder einem Sarg. Dort liegt der verstorbene Mensch.

Bei einer Urne wurde der tote Mensch vorher verbrannt, und seine Asche wird beigesetzt.

Bei der Trauerfeier kommen noch einmal alle zusammen, die möchten und den gestorbenen Menschen gekannt oder geliebt haben. Wir nehmen gemeinsam Abschied.

Trauerfeiern sind ganz unterschiedlich: entweder so, wie es sich die Verstorbenen gewünscht haben, als sie noch lebten, oder wie es die Familie gern möchte.

Manche Trauerfeiern sind religiös, und bei manchen wird auf andere Weise an den verstorbenen Menschen erinnert.

Oft kommen die Trauernden auch nach der Feier zusammen, um zu reden und zu essen, und sie erzählen gemeinsam von den Erlebnissen mit dem verstorbenen Menschen.

Da spüren wir, dass wir nicht allein mit unserer Trauer sind, und es geht uns besser.