Tod und Trauer

Ziel dieser Einheit
In dieser Einheit geht es um die Themen Tod und Trauer

Es wird ein großer Fokus darauf gelegt, wie Gott in Trauer helfen kann

Große Themen sind:

- Was verbindest du mit dem Tod
- Phillip Mickenberger und seine Erfahrungen
- Jesus und der Tod
- Jesus als Brücke
- Friedhof
- Die 5 Phasen der Trauer
- Wunden zu Wundern

Autoren: Diese Einheit wurde geschrieben von: Juri Rabek (Freudenstadt), Tabea Peters (Hallwangen) und Fabian Kirgis (Glatten)

Thema Tod

Einleitung
(Vorwarnung, intensives Thema)
Das Thema der Einheit wird vorgestellt.
„Heute geht es um ein Thema, das jeden Menschen betrifft – und über das trotzdem oft geschwiegen wird: den Tod. Vielleicht habt ihr selbst schon erlebt, dass jemand gestorben ist. Vielleicht habt ihr darüber noch nie richtig nachgedacht. Vielleicht macht euch das Thema eher nachdenklich, vielleicht auch unsicher oder unangenehm. Und das ist völlig unterschiedlich – jeder geht anders damit um.

Deshalb ist heute wichtig: Niemand muss persönliche Dinge erzählen. Niemand muss auf jede Frage antworten. Und wenn jemand merkt, dass das Thema gerade zu nahe geht oder eine kurze Pause braucht, dann ist das völlig okay. Ihr dürft jederzeit kurz rausgehen oder Bescheid sagen.

Gleichzeitig möchte ich euch einladen, euch ehrlich auf das Thema einzulassen. Denn der Tod gehört zum Leben dazu – und gerade deshalb ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen. Heute sprechen wir über den Tod, was wir damit verbinden, was in der Bibel dazu steht, was uns im Glauben Hoffnung gibt."

Symbolische Geste

Ziel: Was symbolisierst du mit dem Tod?

Material:
- verschiedene Bilder (Treppen, Buch, Baum, Fluss, Herz, Spirale, Pfeil, Hand…)
- evtl Tuch in der Mitte

Message: Jeder verbindet den Tod mit etwas anderem

Aufgabe: Die Konfirmanden sollen sich jeweils ein Bild in der Stille aussuchen. Anschließen dürfen sie ihr gewähltes Bild zeigen und sagen, warum sie dieses ausgesucht haben.

Real Life Guys

Videoclip über Philipp Mickenbecker

Material: Beamer, Laptop, Internet, Lautsprecher

„Zum Einstieg schauen wir uns jetzt einen jungen Mann an, der sich sehr bewusst mit genau diesen Fragen beschäftigt hat: Philipp Mickenbecker.

Philipp war Teil der ‚Real Life Guys', einer Gruppe von Freunden und Brüdern, die auf YouTube mit verrückten Bauprojekten bekannt geworden sind. Viele Menschen haben ihn aber vor allem wegen etwas anderem kennengelernt: wegen seines offenen Umgangs mit Krankheit, Leid und Tod.

Philipp war schwer krank und wusste, dass er wahrscheinlich sterben würde. Und trotzdem hat er erstaunlich offen, ehrlich und hoffnungsvoll darüber gesprochen. Nicht, weil er keine Angst hatte oder alles leicht war – sondern weil sein Glaube für ihn eine große Rolle gespielt hat."

https://www.youtube.com/watch?v=XlOoj2DhY4g
ODER
https://www.youtube.com/watch?v=y7ntx9YXnto
ansehen

<u>Fragen zu dem Clip:</u>

- Was hat dich bewegt oder überrascht?
- Wie geht er mit dem Tod um?
- Wo wird sein Glaube sichtbar?
- Was ist anders als bei vielen Menschen?

Bei Philipp merkt man etwas sehr Spannendes: Der Glaube nimmt den Tod nicht weg. Er macht Krankheit nicht einfach leicht. Er verhindert nicht automatisch Angst oder Schmerz. Aber er verändert den Blick darauf. Und genau das finden wir auch in der Bibel wieder.

Bibelarbeit

Es werden verschiedene Bibelstellen gelesen, die sich mit dem Tod befassen. Dabei werden zentrale Gedanken herausgearbeitet. Dies kann entweder im Plenum, in Kleingruppen oder in Einzelarbeit z.B. durch Stationen erfolgen.

Ausführliche AB mit Bibelstellen & den hier aufgeführten Fragen, siehe Anhang

Johannes 11,17-37 - Auferweckung des Lazarus

- Wie reagieren Maria und Marta auf den Tod ihres Bruders?
- Wie reagiert Jesus?
- Was überrascht dich an Jesus?
- Was sagt diese Geschichte über Gott aus?

„Jesus weinte." Dieser kurze Satz ist einer der tiefsten der ganzen Bibel: Jesus steht am Grab seines Freundes und er weint. Das bedeutet: Gott bleibt nicht auf Abstand. Er erklärt Leid nicht einfach. Er steht nicht daneben und sagt: „Es wird schon wieder." Sondern er geht hinein. Er kennt Trauer, er kennt Schmerz. Er ist kein ferner Gott, der nur zuschaut, sondern ein Gott, der mitleidet.

→ Gott bleibt Leid und Trauer nicht fern
→ Jesus kennt den Schmerz selbst

Markus 14,32-36 - Jesus im Garten Gethsemane

- Wie erlebt Jesus die Stunden vor seinem Tod?
- Welche Gefühle werden sichtbar?
- Wie geht Jesus mit der Situation um?

Jesus hat Angst. Er ringt. Er bittet Gott sogar, dass ihm dieser Weg erspart bleibt. Er hat Angst vor dem, was auf ihn zukommt, er hat Angst vor dem Sterben. Genau das macht diese Geschichte so wichtig: Jesus kennt menschliche Angst nicht nur theoretisch. Er ist nicht jemand, der das Leid von außen beobachtet, sondern er erlebt es selbst. Und gleichzeitig wird noch etwas anderes sichtbar: In seiner Angst geht Jesus zu Gott. Er sucht die Nähe seines Vaters. Er betet, er klagt, er ringt ehrlich mit dem, was vor ihm liegt. Die Bibel zeigt hier keinen unverletzbaren Helden, sondern einen echten Menschen. Und genau deshalb kann diese Geschichte Trost geben:

→ Weil Jesus Angst, Schmerz und Einsamkeit kennt
→ Und weil Gott auch im Dunkel gegenwärtig bleibt.

Bibelarbeit

Es werden verschiedene Bibelstellen gelesen, die sich mit dem Tod befassen. Dabei werden zentrale Gedanken herausgearbeitet. Dies kann entweder im Plenum, in Kleingruppen oder in Einzelarbeit z.B. durch Stationen erfolgen.

Psalm 23,4 ; Jesaja 43,1 ; Psalm 34,19 ; Matthäus 11,28 ; Johannes 14,27 ; 2. Korinther 1,3-4

- Welcher Vers spricht dich am meisten an? Warum?
- Was zeigen diese Verse über Gott?

Die Bibel verspricht Menschen kein leidfreies Leben. Auch Christen erleben Krankheit, Verlust und Tod. Aber in vielen Stellen der Bibel lesen wir davon, dass Gott Menschen im Leid nicht allein lässt. Dass jemand da ist, dass wir getragen werden, dass Angst und Dunkelheit nicht das Letzte sind. Viele dieser Worte wurden von Menschen geschrieben, die selbst Leid erlebt haben. Gerade deshalb können sie anderen Menschen Hoffnung geben.

→ Gott verspricht kein leidfreies Leben – aber er verspricht: „Ich bin da“

1. Korinther 15,12–22 + 54–57 – Auferstehung Jesu

- Warum ist die Auferstehung Jesu für Christen so wichtig?
- Was verändert Ostern?
- Was bedeutet Hoffnung über den Tod hinaus?

Paulus macht in diesem Kapitel deutlich: Die Auferstehung Jesu ist das Zentrum des christlichen Glaubens. Er schreibt: Wenn Christus nicht auferstanden wäre, dann wäre der Glaube sinnlos. Warum? Weil dann der Tod tatsächlich das Ende wäre. Jesus ist aber nicht im Grab geblieben. Gott hat ihn auferweckt. Deshalb entsteht Hoffnung.

Der Tod ist real, Menschen sterben und Menschen trauern. Auch Christen bleiben davon nicht verschont. Aber der Tod hat nicht mehr die letzte Macht. Gott ist stärker als der Tod. Darum kann Paulus schreiben: „Tod, wo ist dein Sieg?“. Nicht weil der Tod harmlos wäre, sondern weil Gott ihn überwunden hat.

→ Jesus hat den Tod überwunden

Andacht zur Vertiefung

Die Brücke

Am Anfang steht Gottes Idee für uns. Gott hat die Menschen geschaffen, weil er uns liebt. Er wollte, dass wir in einer engen, lebendigen und ewigen Gemeinschaft mit ihm leben. Bei Gott gibt es Leben, Frieden und Hoffnung. Doch dann kam die Sünde. Davon erzählt die Bibel in der Geschichte von Adam und Eva. Sünde bedeutet im biblischen Sinn: Abkehr von Gott oder Zielverfehlung.
Wenn Menschen Gott misstrauen, egoistisch handeln oder ohne ihn leben wollen, entsteht Trennung. Dadurch kam ein Bruch in die Beziehung zwischen Gott und Mensch.
Die Folgen davon sind: Schuld, Leid, Angst, Zerbruch und Tod. Die Bibel macht deutlich: Der Tod gehört zur Realität dieser gefallenen Welt.
Gleichzeitig versuchen Menschen immer wieder, diesen Graben aus eigener Kraft zu überwinden. Wir denken: „Wenn ich gut genug bin, mich genug anstrenge oder alles richtig mache, dann komme ich zu Gott." Aber kein Mensch ist fehlerfrei. Wir können uns den Weg zu Gott nicht selbst verdienen oder selbst erlösen.
Und weil wir Menschen es niemals aus eigener Kraft über die Schlucht schaffen, hat Gott aus unendlicher Gnade selbst gehandelt.
Er hat den ersten Schritt gemacht: Er sandte seinen Sohn Jesus Christus zu uns auf die Erde. Jesus lebte als Mensch in der Welt, aber ohne Sünde.
Er erlebte selbst, was menschliches Leben bedeutet: Freude, Trauer, Leid, Angst und sogar den Tod. Jesus weinte am Grab seines Freundes Lazarus, er hatte Angst vor seinem eigenen Sterben und schließlich starb er selbst am Kreuz. Er hat all unsere Fehler, unsere Schuld und die Trennung von Gott auf sich genommen.
Doch der Tod bleibt nicht das Ende. Gott hat Jesus von den Toten auferweckt. Durch seinen Tod und seine Auferstehung hat Jesus die Schlucht überwunden.
Das Kreuz wird zur Brücke: Zwischen Mensch und Gott, zwischen Tod und Leben.
Jesus sagt deshalb im Johannesevangelium: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich."
Durch Jesus wird die Beziehung zu Gott wieder möglich.
Jesus hat den Weg zu Gott wieder geöffnet und wir Menschen können bei ihm Leben finden, das über den Tod hinausgeht.

Besuch am Friedhof

Der Friedhof im Ort wird besucht. Die Konfirmanden sind in Kleingruppen oder Alleine unterwegs, lassen das Gesehene auf sich wirken und bekommen verschiedene Beobachtungs- und Gesprächsimpulse. **(Siehe AB)**

Wahrnehmung und Eindrücke

- Was fällt dir beim ersten Rundgang auf dem Friedhof besonders auf?
- Wie wirkt dieser Ort auf dich – eher ruhig, traurig, friedlich, fremd…? Warum?

Grabsteine und Gestaltung

- Welcher Grabstein oder welche Grabstelle fällt dir besonders auf?
- Warum hast du genau diesen Grabstein ausgewählt? Was unterscheidet ihn von anderen?

1. **Symbole und Zeichen**

- Auf vielen Gräbern finden sich Symbole, Sprüche oder Gegenstände.
- Welche Symbole kannst du entdecken? (z. B. Kreuz, Engel, Blumen, Kerzen, Steine, Fotos…)
- Was könnten diese Zeichen bedeuten?
- Welche Gefühle oder Botschaften drücken sie aus?
- Gibt es etwas, das für dich besonders tröstlich oder hoffnungsvoll wirkt?

Formen der Bestattung

- Welche Arten der Bestattung kennst du bereits? (z. B. Erdbestattung, Urnenbestattung, alternative Formen wie Baumbestattung oder Seebestattung)
- Was sind Unterschiede zwischen diesen Formen?
- Warum, glaubst du, wählen Menschen unterschiedliche Bestattungsarten?

Erinnerung, Trauer und Hoffnung

- Wie zeigen Menschen auf dem Friedhof ihre Trauer oder Erinnerung?
- Gibt es auch Zeichen der Hoffnung? Welche könntest du entdecken?
- Wo findest du vielleicht Spuren von Liebe oder Dankbarkeit?

→ Der Friedhof erinnert uns daran, dass das Leben endlich ist – aber auch daran, dass Menschen Spuren hinterlassen. Für viele ist er nicht nur ein Ort des Abschieds, sondern auch ein Ort, an dem Hoffnung, Glaube und Erinnerung sichtbar werden.

Abschluss: Lied Ewigkeit - Outbreakband

Wir haben heute über den Tod gesprochen und auch über Hoffnung. Wir haben nicht alle Antworten, vielleicht bleiben auch Fragen oder Bilder zurück. Aber wir dürfen glauben: Der Tod hat nicht das letzte Wort. Und da gibt es die Hoffnung auf ein Ewiges Leben.
Ich lade euch ein, gemeinsam zum Schluss ein Lied zu hören. Darin geht es genau darum: Die Hoffnung auf die Ewigkeit. Dieses Lied wurde auch an Philipp Mickenbeckers Beerdigung gespielt. Lasst es einfach auf Euch wirken.
Abschluss: Lied Ewigkeit - Outbreakband

Trauer

Das Thema Trauer ist wie der Tod auch ein sehr sensibles Thema, über das trotzdem nicht viel geredet wird. Jeder Mensch durchlebt Trauer auf eine eigene Art und Weise. Manche müssen sich zurückziehen und allein darüber nachdenken, andere benötigen in dieser Zeit Gesellschaft, und wieder andere zeigen die Trauer vielleicht nicht so offensichtlich. Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder und jede hierbei ganz individuell ist und es keine „richtige" Art der Trauer gibt.
Das Gefühl ist eine Reaktion auf einen tiefgreifenden Verlust. Es kann also nicht nur beim Tod nahegelegener Personen, sondern auch bei Verlust von Freundschaft, Heimat und anderen wichtigen Verbindungen in unser Leben geschehen.

Die 5 Phasen der Trauer

Auch wenn jede Person sehr individuell trauert, hat die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross ein Modell erstellt, mit dem sich Trauer besser verstehen lässt.

Wichtig: Dieses Modell ist verallgemeinert und trifft nicht auf alle zu.
Laut Kübler-Ross verläuft Trauer bei den meisten Menschen in 5 Phasen.

1. Inakzeptanz

Die Nachricht eines Verlustes wirkt oft unwirklich, sie kommt aus dem nichts und man kann nicht verstehen oder akzeptieren, dass es wirklich passiert ist.
Es ist einfacher den Verlust nicht zu akzeptieren und zu verleugnen als die Wahrheit zu akzeptieren.

2. Wut

Es ist immer noch schwer den Verlust zu akzeptieren und es muss jemand Schuld haben. Man ist wütend auf andere Menschen, auf Ärzte, auf Gott oder auf die Situation selbst Fragen wie „Warum passiert das ausgerechnet uns?" oder Aussagen wie „Das ist so unfair!" kommen auf.

3. Verhandeln

Menschen versuchen den Verlust rückgängig zu machen oder einen Sinn darin zu finden
„Hätte ich bloß noch…"
„Mit ein bisschen mehr Zeit hätte ich…"

Die 5 Phasen der Trauer

4.Traurigkeit

Jetzt ist der Verlust oft am spürbarsten.
Gefühle wie Einsamkeit, Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit und Traurigkeit sind hier sehr ausgeprät.
Betroffene ziehen sich häufig zurück.

5. Akzeptanz

Der Verlust bleibt schmerzhaft, doch man lernt langsam damit zu leben.
Das bedeutet nicht: Alles ist wieder gut/Man vergisst was war.
Sondern: Man findet andere Wege/ Erinnerungen bekommen einen Platz.

Dieses Modell ist keine Beschreibung wie es bei jedem Menschenzu jederzeit sein wird.
Man muss verstehen, dass es Menschen gibt, deren Trauer Verlauf genau so abläuft, andere Menschen durchleben manche Phasen mehrfach oder garnicht.
Jeder Mensch trauert auf eine eigene Art und Weise

Wunden zu Wunder

Lied: „Wunden zu Wundern“ von den O`Bros gemeinsam anhören.

Fragen zum Lied:

- Was hat dich bewegt?
- Welche Rolle spielt Gott?
- Welche Wirkung hat das Lied auf dich?
- Gibt es einen bestimmten Vers der dich festhält?

“Von Wunden zu Wundern
Der Unterschied ist nur ein R
Denn den Unterschied macht er”

In Zeiten der Trauer können wir uns oft einsam und allein gelassen fühlen. Es fühlt sich an als fehle ein Teil von uns, als hätten wir eine offene Wunde, die scheinbar niemand und nichts schließen kann.
In solchen Situationen können wir uns im Gebet an Gott wenden und auf ihn hoffen.

Trauer

Bibelstellen, die bei Trauer helfen können

Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein.
(Offenbarung 21,4)

Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.
(Hebräer 13,14)

Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch.
(Psalm 68,20)

Aber ich weiß, dass mein Erlöser lebt.
(Hiob 19, 25)

Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.
(Psalm 34,19)

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!
(Jesaja 43,1)

In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.
(Johannes 16,33)

Ich bin die Auferstehung und das Leben; wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er gestorben ist.
(Johannes 11, 25)

Ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen.
(Johannes 16,22)

Halte mich nicht auf, denn der Herr hat Gnade zu meiner Reise gegeben. Lasset mich, dass ich zu meinem Herrn ziehe.
(1. Mose 24,56)

Trauer

Symbolische Geste

Ziel: Trauerbrief schreiben

Material:

- Papier
- Stifte
- Breifumschläge

Aufgabe: Die Konfis können sich einen positiven/aufmunternden Brief schreiben, den sie in Zeiten der Trauer lesen können um sich selbst “aufzuheitern”

Weitere Möglichkeiten

Personen:

- Hospizarbeiter*in einladen und offene Diskussion/Fragerunde
- Pfarrperson/Bestatter*in einladen um zu erklären wie eine Beerdigung abläuft/ geplant wird
- Einladung von älteren Familienmitgliedern/ Hausaufgabe für Austausch

Orte:

- Bestattungsunternehmen besuchen