

Tabuthema Tod

1. Kapitel: Der Tod wird verdrängt...

Jeder Mensch muss einmal Sterben.

Durch gesunde Ernährung und Bewegung können wir versuchen unser Leben zu verlängern. Doch dem Tod davonlaufen können wir nicht.

Wenn wir jung sind, verbinden wir den Tod meist mit einem tragischen Unglücksfall.

Obwohl der Tod, wie die Geburt ein zentraler Bestandteil unseres Lebens ist, blenden wir ihn aus.

Wenn wir als Kinder und Jugendliche an den eigenen Tod denken, tun wir dies meist mit Unbehagen oder gar mit Angst.

Wir schieben das Thema schnell beiseite und empfinden in der Regel den eigenen Tod als halbe Ewigkeit entfernt.

Geredet wird kaum darüber und auch Erwachsene weichen dem Thema eher aus.

Der Tod ist ein Tabu-Thema. Also ein Thema, über das man nicht gerne spricht oder es unangenehm ist, wenn man Fragen dazu stellt.

Dabei gibt es viele Fragen zu Sterben und Tod, die irgendwann jeden beschäftigen.

Da ist die zentrale Frage nach dem Danach. Ist mit dem Tod alles vorbei und wenn nicht, wie geht es weiter? Tut das Sterben weh, muss ich davor Angst haben? Wie gehe ich mit dem Tod und der Trauer um, wenn einer meiner liebsten Menschen stirbt?

2. Kapitel: Konfrontation mit Sterben und Tod

Sterben und Tod gehören zum natürlichen Kreislauf.

Den Kreislauf vom Entstehen bis zum Sterben empfinden wir in der Natur als normal.

Auch das Sterben und der Tod von Menschen begegnen uns täglich.

Wir sehen in der Zeitung Todesanzeigen.

Wir hören und erfahren in den Nachrichten von Toten bei Kriegen,

Terroranschlägen, Naturkatastrophen und Unfällen.

Und wir wissen über Berichte beispielsweise von krebskranken Kindern,

dass der Tod nicht zwangsläufig eine Sache des Alters ist.

Einige machen direkte Erfahrungen mit dem Tod durch Krankheit oder Unfall in ihrer näheren Umgebung. In der Familie, der Nachbarschaft oder der Schule.

Wenn beispielsweise der Vater deiner besten Freundin stirbt, ist es eine normale Reaktion, wenn du unsicher bist, wie du damit umgehen sollst.

(1) Sollst du dich eine zeitlang mit deiner Freundin nicht treffen,

(2) sollst du sie trösten

(3) oder gute Laune verbreiten?

Angehörige von Verstorbenen sind erst einmal traurig und sie werden es immer wieder sein.

Du kannst aber für deine Freundin da sein. Ihr das Gefühl geben – ich stehe an deiner Seite.

Lass deine Freundin selbst entscheiden was sie von dir will. Wenn sie mit dir über ihre Trauer reden will: Hör ihr zu und rede mit ihr.

Wenn sie dich braucht um eine zeitlang ihre Trauer zu vergessen, ist das auch in Ordnung.

Lauf vor der Situation nicht davon und du wirst sehen, eure Freundschaft wird noch besser, wenn ihr durch diese Zeit gemeinsam geht.

Fast jeder ist in der Kindheit und der Jugend einmal oder öfters mit dem Tod in seiner näheren Umgebung konfrontiert.

Am häufigsten machen Kinder und Jugendliche Erfahrungen mit dem Tod durch den Verlust von Opa oder Oma.

Manche erleben als Kinder oder Jugendliche gar den Tod des Vaters, der Mutter, einer Schwester, eines Bruders oder eines Freundes oder Freundin.

Der Tod eines nahe stehenden oder geliebten Menschen ist ein Einschnitt in dein Leben und macht dich oft sehr traurig.

3. Kapitel: Trauerverarbeitung

Man sagt Trauer tut in der Seele weh. Es gibt sogar den Begriff des Trauerschmerzes.

Daneben kann der Tod eines nahen oder geliebten Menschen zuweilen auch andere Gefühle auslösen. Beispielsweise kannst du wütend sein

oder es quält dich die Frage warum der geliebte Mensch sterben musste und nicht mehr für dich da ist.

Das ist normal und jedes Gefühl solltest du zulassen.

Es gibt keine Gebrauchsanweisung für Trauer. Jeder geht damit anders um.

Trauer hat auch kein Haltbarkeitsdatum. Manche trauern kürzer, manche sehr lange. Die Trauer hilft aber den Schmerz zu verarbeiten.

Wichtig bei der Trauer ist das Abschied nehmen.

Ein wichtiger Schritt dabei ist die Trauerfeier und die Beerdigung.

Für nahe Angehörige gibt es in der Regel auch die Möglichkeit sich zuvor vom Toten am offenen Sarg zu verabschieden.

Du solltest selbst entscheiden, ob du das willst. Manchen Jugendlichen ist das sehr wichtig, andere wollen es lieber nicht.

Wenn du dir unsicher bist, kannst du auch mit einem Erwachsenen, der diese Situation kennt darüber sprechen, wie das so ist.

Umso näher dir der Mensch stand umso wichtiger ist es, dass du bei der Trauerfeier und der Beerdigung teilnimmst.

Vielleicht kannst du dich sogar an der Trauerfeier aktiv einbringen.

Vielleicht kannst du eine Fürbitte oder einen Psalm vorlesen oder beispielsweise ein Gedicht, welches dem Toten viel bedeutete.

Sprich mit den Erwachsenen, welche die Trauerfeier organisieren vorab darüber.

Vielleicht willst du dem Verstorbenen aber auch etwas Persönliches auf das Grab legen. Beispielsweise ein gemaltes Bild oder eine Blume, die du vielleicht von eurer Lieblingswiese gepflückt hast.

Wenn du willst, kannst du das auch ganz für dich irgendwann nach der Beerdigung tun.

Das Grab ist für alle Trauernden da. Auch für dich.

Du kannst aber auch an einem anderen Ort um den geliebten Menschen trauern. Beispielsweise da, wo ihr gemeinsame schöne Stunden und Tage erlebt habt.

4. Kapitel: Bestattung und Trauer in den Religionen

Bereits in der mittleren Altsteinzeit finden sich Hinweise auf Bestattungen von Verstorbenen.

Bestattungsrituale kennt man quer durch nahezu alle Religionen und Gesellschaften.

Die Verstorbenen werden in der Erde bestattet oder in einer so genannten Feuerbestattung verbrannt.

Die Asche wird dann ebenso in der Erde beigesetzt oder an dafür vorgesehenen Grabstellen verstreut.

Dies geschieht auch bei der so genannten Seebestattung.

Trauer im Christentum ist immer auch verbunden mit der Hoffnung und Freude über die Auferstehung der Toten und den Eintritt in das Reich Gottes.

In den meisten Religionen werden die Toten rituell gewaschen oder geölt. Auch die Bekleidung der Toten spielt eine bedeutende Rolle. Auch im muslimischen Glauben ist dies so.

Der Verstorbene wird meist zum Grab getragen und auf der rechten Seite liegend, Mekka zugewandt bestattet.

Im deutschsprachigen Raum standen Friedhofsverordnungen und Anlagen lange islamischen Bestattungsregeln unvereinbar gegenüber.

Verstorbene wurden so oft in ihre ursprüngliche Heimat überführt.

Inzwischen gibt es vielerorts jedoch Grabfelder für Muslime und speziell ausgestattete Räume für Waschungen und Trauerfeiern.

Im Judentum werden die Toten im Sarg beerdigt und die Trauernden werfen jeweils drei Schaufeln Erde auf den Sarg.

Blumenschmuck, wie er sich auf Gräbern von Christen findet, ...

... ist im Judentum traditionell nicht üblich. Hier werden zum Zeichen der Trauer Steine auf das Grab und die Grabmale gelegt.

Für die Hinterbliebenen beginnt mit der Bestattung eine siebentägige Trauerzeit – Schiwa genannt. Dieser schließen sich ein Trauermonat und ein Trauerjahr an.

Im Hinduismus werden die Verstorbenen – wo dies gestattet ist – auf einem offenen Holzstoß verbrannt. Hierzulande werden sie eingeäschert.

In allen Religionen haben Bestattungsrituale auch immer damit zu tun, dass die Verstorbenen vorbereitet vor Gott oder in das Reich Gottes treten.

5. Kapitel: Was kommt nach dem Tod?

Es gibt Berichte von Menschen mit Grenzerfahrungen zum Tod. Oft wird von einem hellen Licht auf das man zugeht gesprochen.

Doch einen Augenzeugen für das, was nach dem Tod kommt, gibt es nicht.

Auch die Wissenschaft kann keine Beweise für Theorien liefern.
Einige Menschen gehen davon aus, dass mit dem Sterben des Körpers das Leben erlischt.

Viele Menschen auf der Welt glauben hingegen an ein Leben nach dem Tod.

Die Antwort auf das „Was kommt nach dem Tod?“ ist letztendlich eine Frage des persönlichen Glaubens.

Den Glauben an ein Leben bei Gott oder an die Wiedergeburt findet man in allen großen Religionen.

Christentum und Islam ähneln sich sehr in den Vorstellungen des Lebens nach dem Tod.

Parallelen finden sich im Glauben beider Religionen an ein Jüngstes Gericht, vor dem die Taten im Leben eines Menschen entscheiden ob seine Seele den Zutritt zum Himmel oder zur Hölle findet.

Für den gläubigen Muslim bedeutet der Tod nicht das Ende, sondern den Anfang.

Während im Judentum die Trauer um den Verstorbenen zentrale Bedeutung hat ...

... steht im Christentum die Auferstehung und das ewige Leben im Mittelpunkt.

Im Hinduismus und Buddhismus hingegen glaubt man an die Wiedergeburt.

Sicher hingegen ist, dass die Vorstellung des anderen Lebens naher Verstorbener für die nahen Hinterbliebenen tröstlich ist.

Viel zitiert ist die Erzählung aus „Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry.

Der sterbende kleine Prinz tröstet seinen Freund mit den Worten:

"Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es Dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können."

6. Kapitel: Zusammenfassung

Im Kreislauf des Lebens gehört die

- Geburt ebenso zum Leben
- wie der Tod

Der Tod begegnet uns

- In der Natur

- In den Nachrichten
- Oder in unserer Umgebung.

Für Trauer gibt es

- Keine Gebrauchsanweisung
- Und kein Haltbarkeitsdatum

Fast alle Kulturen und Religionen kennen die

- Erdbestattung
- Und die Feuerbestattung

Alle Religionen glauben an ein Leben nach dem Tod

- Bei Gott
- oder in der Wiedergeburt