

Nr.	Frage
1	Es ist mir unangenehm, über das Thema „Sterben und Tod“ nachzudenken.
2	Bei mir in Familie und Freundeskreis wird offen über das Thema gesprochen.
3	Ich hatte in den letzten fünf Jahren persönlich mit diesem Thema zu tun (z. B. Tod eines Angehörigen).
4	Ich habe Angst vor meinem eigenen Tod.
5	Ich habe Angst vor meinem eigenen Sterben.
6	Aktive Sterbehilfe bedeutet, dass das Leben eines schwer kranken Menschen bewusst durch andere beendet wird, z. B. verabreicht jemand zum Töten Medikamente. Findest Du, aktive Sterbehilfe sollte in Deutschland erlaubt werden?
7	Beihilfe zur Selbsttötung bedeutet, man unterstützt einen erwachsenen, zurechnungsfähigen Menschen dabei, sich selbst das Leben zu nehmen, z. B. indem man ihm Medikamente verschafft und bereitstellt, die er dann einnimmt. Findest Du, diese Beihilfe zur Selbsttötung sollte in Deutschland erlaubt bleiben?
8	Stell Dir vor, Dein/e Lebenspartner/in, Deine Eltern bzw. Dein/e beste/r Freund/in wäre schwer erkrankt, wollte sterben und bittet Dich um Unterstützung bei der Selbsttötung. Du solltest z. B. das entsprechende Medikament zur Selbsttötung beschaffen und trinkfertig (z. B. Glas mit Strohalm) bereitstellen. Würdest Du diese Bitte erfüllen?
9	Weißt Du, was mit dem Begriff „Palliativmedizin“ gemeint ist?
10	Weißt Du, was ein „Hospiz“ ist?
Fragen mit religiösem/weltanschaulichem Bezug	
11	Ich glaube an ein Leben nach dem Tod.
12	Ich glaube, dass ich nach meinem Tod bei Gott sein werde (Christentum/Islam/z. T. Judentum).
13	Mir ist wichtig, dass ich in meinen Nachkommen (Kindern, Enkeln) weiterleben werde (Judentum).
14	Ich glaube an eine Wiedergeburt (Buddhismus/Hinduismus)!

Antworten evtl als Online-Umfrage oder als Stellbild.

- Trifft voll zu
- Trifft eher zu
- Trifft eher nicht zu
- Trifft nicht zu
- Keine Angaben

Arbeitsauftrag

Beschreibe, wie Anakin dargestellt wird. Achte dabei vor allem auf Gestik und Mimik, beziehe auch die Dialoge in die Analyse ein.

- Vergleiche Eure Ergebnisse und formuliert eine Charakterisierung Anakins, welche auf folgende Punkte eingeht:
 - Wie reagiert er auf den Tod der Mutter?
 - Wie geht er mit dem Tod im Verlauf der Szenen 32-35 um?
 - Fazit/Beurteilung der Figur: Wird seine Art zu trauern ihm helfen, den Verlust der Mutter zu verarbeiten
- Haltet Euer Ergebnis auf dem Arbeitsblatt fest

Arbeitsauftrag: Placemat

- Schreibe alles, was Dir zu der Frage „Was bedeutet eigentlich Trauern“ einfällt, vor Dir auf das Plakat. Du hast eine Minute Zeit. Wenn ein Signal ertönt, drehe das Plakat im Uhrzeigersinn einen **Platz weiter**. **Ergänze eine Minute lang die Notizen deines Gruppenmitglieds. Tauscht Euch über Eure Ergebnisse aus und notiert in der Mitte des Plakates die fünf wichtigsten Aspekte.**
- Präsentieren sie das Gruppenergebnis



„Trauer ist notwendig“ von Oskar Mittag

- Trauer ist notwendig. Sie ist die natürliche Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen, die uns hilft, den Verlust seelisch zu verarbeiten. Das Ziel des Trauerprozesses ist der endgültige innere Abschied von dem Verstorbenen, die Annahme des Verlustes und die Bereitschaft, sich wieder auf das Leben einzulassen. Erst mit dem Akzeptieren der Endgültigkeit des Verlustes kann der Trauernde seine Energie und seine Liebe anderen Menschen wieder in vollem Maße zuwenden.
- Der Trauerprozess läuft in verschiedenen Phasen ab, die durch jeweils unterschiedliche Gefühle und Gedanken gekennzeichnet sind. Die unmittelbare Reaktion auf einen großen Verlust ist zu-
meist ein Schock. Viele Menschen beschreiben ihre Empfindungen in dieser Situation als eine
innere Erstarrung und ein Gefühl körperlicher wie seelischer Taubheit, das die Tatsache des Ver-
lustes nicht wirklich zu Bewusstsein kommen lässt. Schmerz und Trauer werden dabei oft noch gar
nicht empfunden. Auch im weiteren Verlauf der Trauerprozesses kommt es immer wieder zur Ver-
leugnung und Unterdrückung des Gefühls der Traurigkeit. Viele der mit Trauer verbundenen Ge-
fühle sind so schmerzhaft und oft auch angstaussend, dass der Trauernde alles versucht, sie zu
vermeiden und abzuwehren. Dabei kommt es nicht selten auch zur Betäubung durch Alkohol oder
Beruhigungsmittel.
- Wenn der erste Schock vorüber ist, löst die Erinnerung an den Verstorbenen zumeist eine Flut von
Gefühlen aus. Die Psychotherapeutin Verena KAST hat dies die „Phase der aufbrechenden chaoti-
schen Emotionen“ genannt; chaotisch deshalb, weil dabei meist ganz unterschiedliche und auch
einander widersprechende Gefühle erlebt werden. Ihnen gemeinsam ist, dass sie sehr intensiv und
schmerzhaft sein können und dass sie plötzlich aufwallen, um dann wieder abzuebbten. Manchmal
werden sie auch von heftigen körperlichen Symptomen begleitet, z.B. von Übelkeit, Atemnot oder
Schlafstörungen. Das Gefühle, ganz allein zu stehen und den Verstorbenen für immer verloren zu
haben, kann zu Depressionen mit heftigem Weinen, Selbstanklagen und möglicherweise sogar
Selbsttötungsgedanken führen. Der Trauernde erlebt häufig eine große innere Leere und Hilflosig-
keit. Er weint, bricht in Selbstanklagen aus oder erstarrt innerlich und äußerlich. Diese Gefühle
sind manchmal auch mit einer Phase des Suchens nach dem Verstorbenen verbunden.
- Reale oder auch nur vorgestellte Versäumnisse in der Beziehung zu dem Verstorbenen können
darüber hinaus Schuldgefühle auslösen. Tatsächlich gibt es immer unerledigte Handlungen und
ungesagte Dinge, die nun unwiderruflich so bestehen bleiben werden und nur noch in der Vorstel-
lung zu „heilen“ sind. Besonders quälend können solche Selbstanklagen sein, wenn der Tod mit
starken Schmerzen verbunden war, wenn Aggressionen gegen den Verstorbenen bestanden oder
wenn der Tod in die Phase des offenen Streites fällt. Die sicherlich am schwierigsten zu akzeptie-
rende Empfindung im Zusammenhang mit Trauer ist Aggression, insbesondere wenn die Wut sich
gegen den Verstorbenen selbst richtet. Es besteht ein starkes Tabu, aggressive Gefühle gegen
einen Verstorbenen zu äußern. Der Tod eines geliebten Menschen bedeutet aber doch in vielerlei
Hinsicht eine starke Frustration. Gemeinsame Pläne sind nun plötzlich zum Scheitern verurteilt,
wichtige Bedürfnisse bleiben unbefriedigt, und der Hinterbliebene fühlt sich von dem Verstorbenen
allein gelassen. Dies löst neben Schmerzen oft auch aggressive Gefühle aus.
- Schließlich spielt oft auch Angst eine Rolle im Verlauf der Trauer. Schmerz, Wut und Schuldgefüh-
le allein können Angst verbreiten. Hinzu kommen in vielen Fällen mehr oder weniger berechnete
Existenzsorgen sowie die Unsicherheit bezüglich der weiteren Zukunft ohne den Verstorbenen.
Ihm auch der Tod selbst löst Angst und Schrecken aus, denn durch den Tod eines anderen Men-
schen werden wir mit der Endlichkeit unseres eigenen Lebens konfrontiert. Wenn nun der Trau-
ernde die Phasen des Suchens und Erinnerns immer wieder und wieder durchläuft, verlieren die
Gefühle des Schmerzes, der Angst und des Zorns allmählich an Intensität. Anteilnahme und Un-
terstützung von anderen Menschen könnten hier viel helfen. Irgendwann in diesem Prozess entwi-
ckelt sich ein zunehmendes inneres Akzeptieren des Verlustes. Das Realitätsprinzip hat gesiegt.
Der Verstorbene ist tot, er wird nie wiederkehren, und das Leben wird nun ohne ihn sein.
- Was bleibt, sind Erinnerungen an den Verstorbenen. Es ist wichtig, auf diesen Aspekt hinzuwei-
sen: Das Ziel der Trauerarbeit, nämlich das innere Akzeptieren des Verlustes, bedeutet eben nicht
vergessen, sondern gerade das Bewahren und Erhalten der Erinnerung und aller Bereicherungen,
die das Leben des Zurückbleibenden durch den Verstorbenen erfahren hat.

Erarbeiten mithilfe des Textes „Trauer ist notwendig“ von Oskar Mittag ein grundlegendes Verständnis von Trauer (Definition, Phasen, Ziel)

- Vergleich mit Placemat-Resultat: Gibt es Zusammenhänge?
- Was kann in der Trauer helfen?
 - a) Kartenabfrage: Teilnehmer*innen notierten Gedanken, jeweils eine Karte
 - b) Austausch der Ergebnisse in der Gruppe, Auswahl der zentralen Gedanken
 - c) Präsentation der Ergebnisse, gemeinsames Clustern, Zuordnen der Hilfestellungen zu den entsprechenden Phasen der Trauer, falls möglich)