

# Skript QA 2024

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen

## Evangelische Religionslehre

Frau Lengerer

### **Lieber QA-Prüfling,**

*wie schön, dass du dich für den QA in Reli entschieden hast!*

*Hier findest du ein ausführliches Skript mit den Themen und Inhalten, die schwerpunktmäßig auf dich zukommen werden.*

*Innerhalb der Themen sind **Youtube-Links** angefügt, deren Inhalt in den Einträgen zwar zusammengefasst ist, der aber auch ausführlicher vorausgesetzt wird, da er im Unterricht diskutiert wurde.*



*Eine gute Nachricht zu Beginn: Du darfst im Reli-QA eine **Bibel** verwenden, und zwar die Basisbibel.*

*Die schlechte Nachricht: Du musst wissen, wie man mit ihr umgeht. Setz dich also in deiner Vorbereitung mit der Heiligen Schrift auseinander. Üb, Bibelstellen aufzuschlagen. Je besser du darin bist, desto weniger Zeit verlierst du.*

*An externe Prüflinge: Falls du das nicht gelernt hast, such dir jemanden, der dir das erklärt oder guck dir ein Youtube-Tutorial dazu an!*

*Viel Durchhaltevermögen, Ausdauer, Konzentration und vielleicht auch etwas Freude beim Lernen! 😊*

## **1. Zwischen Abhängigkeit und Freiheit**

### **Abhängigkeit/Sucht**

#### **➤ Magersucht**

Menschen verfallen immer wieder in Süchte oder Abhängigkeiten. Betroffene können nicht mehr selbst darüber bestimmen oder steuern, wie viel sie von dem, was sie berauscht, konsumieren. Wenn sie ihrer Sucht nachgeben, geht es ihnen scheinbar besser. Jedoch haben Süchte langfristig ungesunde Folgen.

Essstörungen sind ein Beispiel dafür. Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen, z.B. Magersucht (Anorexie).

Anorexie bedeutet: Essgestörtes Verhalten, das Menschen dazu zwingt wenig bis keine Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Oft ist das verbunden mit einem großen Bewegungsdrang, um Kalorien zu verbrennen.

Empfindungen: Druck, Einsamkeit, Trauer, Zwang, Nicht-Verstanden-Werden, Schwindel,...

Gründe/Bedingungen: schwierige familiäre Bedingungen, Leistungsdruck, Schönheitsideal

Folgen/Schwierigkeiten: Körperschemastörung (man sieht sich selbst völlig anders als in der Realität), Unterversorgung des Körpers, Organversagen (in schlimmen Fällen Tod), Isolation, Einsamwerden,...

Weitere bekannte Süchte/Abhängigkeiten: Drogensucht, Alkoholsucht, Kaufsucht, Internet-/Bildschirmsucht, Spielsucht,...

### **Für Süchte/Abhängigkeiten besteht oft folgendes Muster:**

Ungute Lebenssituation (problematisches Familienleben, Einsamkeit, Streit/Gewalt, Arbeitslosigkeit, Trennung, traumatische Erfahrungen) → Suche nach Betäubung/Ablenkung/Spaß, oft keine offene Gefühlskommunikation → zunächst: Erfolgserlebnis durch Suchtmittel: man fühlt sich besser (Entspannung, Erleichterung, Entlastung) → jedoch: der positive Effekt verfliegt, das Gehirn gewöhnt sich an den neuen Rauschzustand → Dosissteigerung → seelische Abhängigkeit (Suchtmittel ist Dreh- und Angelpunkt des Lebens: wenn Suchtmittel fehlt, dann Verstimmung); oft nach außen hin nicht so gut erkennbar; bei einigen Suchtmitteln (z.B. Alkohol, Nikotin, chemische Drogen) auch körperliche Abhängigkeit: Anpassung des Stoffwechsels auf die ständige Zufuhr des Suchtmittels → Entzugserscheinungen → Behandlungsbedürfnis! (Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter); der Abhängige muss aber gleichzeitig selbst den Wunsch haben, suchtmittelfreies Leben zu führen

Youtube-Link: [Magersucht - Ich ging durch die Hölle | Close Up | Doku \(youtube.com\)](#)



## ➤ Religiöse Abhängigkeit

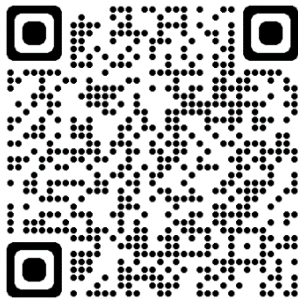
→ Religiöse Gruppierungen, die Menschen und ihre Freiheit im Leben und Glauben sehr einschränken (Sekten oder sektenähnliche Gruppierungen)

Beispiel: **die Zeugen Jehovas**

- christliche Religionsgemeinschaft
- „Jehovas“ = von hebräischem Gottesnamen JHWH anders interpretiert (eigentlich Jahwe)
- Im 19. Jahrhundert in den Vereinigten Staaten von Charles Taze Russell gegründet
- ausgeprägte Missionstätigkeit (Klingeln an Häusern, Präsenz auf den Straßen in der Stadt) → kostenlose Bibelkurse und Zeitschrift „Der Wachturm“
- Ablehnung von Bluttransfusionen
- Keine Geburtstagsfeiern
- Strenge Regeln im Leben (regelmäßige Bibellektüre, Druck in den Gottesdienst zu gehen, keine Sexualität vor der Ehe, sehr gemäßigter Alkoholkonsum, Ausschluss von Menschen, die keine Zeugen Jehovas sind)
- Wörtliches Verständnis der Bibel

Youtube-Links:

[Wie extrem sind die Zeugen Jehovas wirklich? | Wann wird Glaube zu extrem? Folge 3/5 \(youtube.com\)](#)



[Zeugen Jehovas Aussteiger: So schwierig ist der Ausstieg! | Wann wird Glaube zu extrem? Folge 4/5 \(youtube.com\)](#)



## Freiheit – Raus aus der Abhängigkeit

### Gott will, dass der Mensch frei ist!

„Ihr aber seid zur Freiheit berufen.“ (Galater 5,13 – Neues Testament.)

Die Geschichte vom verlorenen Sohn (Lukas 15,11-32)

Jesus erzählte weiter: »Ein Mann hatte zwei Söhne. Eines Tages sagte der jüngere zu ihm: ›Vater, ich will jetzt schon meinen Anteil am Erbe haben.‹ Da teilte der Vater seinen Besitz unter die beiden auf. Nur wenige Tage später machte der jüngere Sohn seinen Anteil zu Geld, verließ seinen Vater und reiste ins Ausland. Dort leistete er sich, was immer er wollte. Er verschleuderte sein Geld, bis er schließlich nichts mehr besaß. Da brach in jenem Land eine große Hungersnot aus. Es ging dem Sohn immer schlechter. In seiner Verzweiflung bettelte er so lange bei einem Bauern, bis der ihn zum Schweinehüten auf die Felder schickte. Oft quälte ihn der Hunger so sehr, dass er sogar über das Schweinefutter froh gewesen wäre. Aber nicht einmal davon erhielt er etwas. Da kam er zur Besinnung: ›Bei meinem Vater hat jeder Arbeiter mehr als genug zu essen, und ich sterbe hier vor Hunger. Ich will zu meinem Vater gehen und ihm sagen: Vater, ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert. Lass mich bitte als Arbeiter bei dir bleiben!‹ Er machte sich auf den Weg und ging zurück zu seinem Vater. Der erkannte ihn schon von weitem. Voller Mitleid lief er ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. ›Vater,‹ sagte der Sohn, ›ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert.‹ Sein Vater aber befahl den Knechten: ›Beeilt euch! Holt das schönste Gewand im Haus und legt es meinem Sohn um. Steckt ihm einen Ring an den Finger und bringt Schuhe für ihn! Schlachtet das Mastkalb! Wir wollen essen und feiern! Denn mein Sohn war tot, jetzt lebt er wieder. Er war verloren, jetzt ist er wiedergefunden.‹ Und sie begannen ein fröhliches Fest. Inzwischen war der ältere Sohn nach Hause gekommen. Er hatte auf dem Feld gearbeitet und hörte schon von weitem die Tanzmusik. Er rief einen Knecht herbei und fragte ihn erstaunt: ›Was wird denn hier gefeiert?‹ ›Dein Bruder ist wieder da,‹ antwortete er ihm. ›Und dein Vater freut sich sehr, dass er ihn wohlbehalten wiederhat. Deshalb hat er das Mastkalb schlachten lassen, und jetzt feiern sie ein großes Fest.‹ Der ältere Bruder wurde wütend und wollte nicht ins Haus gehen. Da kam sein Vater zu ihm heraus und redete ihm gut zu: ›Komm und freu dich mit uns!‹ Doch er entgegnete ihm bitter: ›All diese Jahre habe ich mich für dich abgerackert. Alles habe ich getan, was du von mir verlangt hast. Aber nie hast du mir auch nur eine junge Ziege gegeben, damit ich mit meinen Freunden einmal richtig hätte feiern können. Und jetzt, wo dein Sohn zurückkommt, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, jetzt lässt du sogar das Mastkalb für ihn schlachten!‹ Sein Vater redete ihm zu: ›Mein Sohn, du bist immer bei mir gewesen. Alles, was ich habe, gehört auch dir. Darum komm, wir haben allen Grund, fröhlich zu feiern. Denn dein Bruder war tot, jetzt lebt er wieder. Er war verloren, jetzt ist er wiedergefunden!‹«

- Die Geschichte zeigt: **Umkehr** ist möglich. Das bedeutet: der Mensch kann zurück zum guten/freien Leben finden, wenn er Reue zeigt und wirklich bereit ist etwas zu verändern.

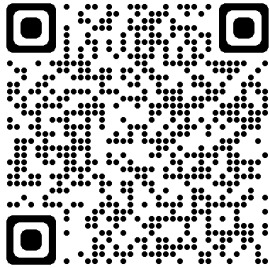
### Unterstützungsangebote

- Diakonie: Suchtberatung
- Drogenhilfe Schwaben
- Lichtblume e.V.
- Beauftragte für Weltanschauungen

## 2. Jesus Christus

### Jesus von Nazareth – ein geschichtlicher Überblick

Youtube-Link: [Gab es Jesus wirklich? | Terra X \(youtube.com\)](#)



#### Lebensumstände

- Hohe Religiosität → kultische Reinheit (Jesus war Jude!)
- Unreine Menschen/Außenseiter: Menschen mit Krankheiten und Behinderungen, Zöllner, Frauen, v.a. Prostituierte
- Tempel als wichtiger Ort für religiöse Handlungen/Feiern

#### Ereignisse

- Taufe als Erwachsener von Johannes dem Täufer im Jordan (Fluss)
- Heilungen, z.B. Gelähmter
- Mit 12 Jahren: im Tempel
- Jüngerberufung
- Sturmstillung auf See im Boot
- Verurteilung durch Pontius Pilatus, daraufhin Kreuzesstrafe

#### Aufgabe(n)

- Radikale Liebe gegenüber den Nächsten (jeder, auch Sünder!)

#### Botschaft(en)

- Gleichbehandlung von allen
- Besondere Hinwendung zu Außenseitern (Prostituierten, Sklaven, Zöllnern,...)

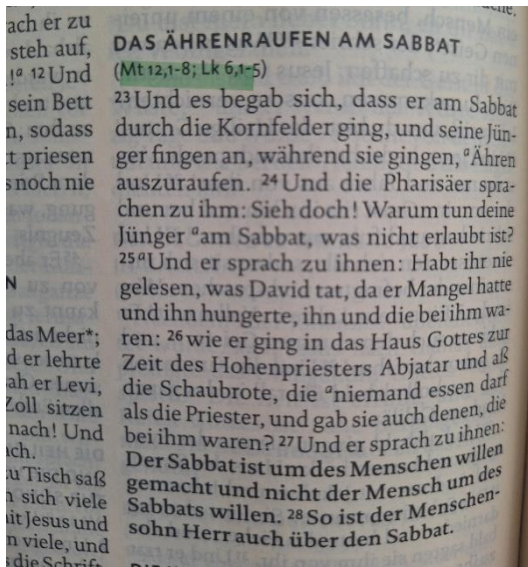
#### Zeugnisse über Jesus

→Biblische sowie außerbiblische „Berichterstattung“

## Die vier Evangelien im Neuen Testament (zweiter Teil der Bibel)

- Bilden den Anfang des Neuen Testaments (Matthäus, Markus, Lukas und Johannes)
- Im Alten Testament finden sich Hinweise darauf, dass der Messias geboren wird; Jesus selbst aber taucht im Alten Testament noch nicht auf!
- Das Markusevangelium ist das älteste; die anderen Evangelisten hatten seine Schrift als Vorlage
- Viele Geschichten von Jesus tauchen in mehreren oder allen Evangelien auf, oft aber sind sie etwas oder sehr verändert, da die Evangelisten verschiedene Schwerpunkte gesetzt haben; einzelne Geschichten tauchen nur in einem einzigen Evangelium auf
  - ➔ Um das herauszufinden, kann man beim Titel der Story gucken, ob andere Bibelstellen angegeben sind; auf diese Weise lassen sich die Versionen dann vergleichen.

### Hier ein Beispiel aus dem zweiten Kapitel des Markusevangeliums



Die Evangelisten hatten immer auch die Absicht Leserinnen und Leser von Jesu Göttlichkeit zu überzeugen;

Flavius Josephus als Historiker allerdings bestätigt außerbiblich einige der Storys. Dass Jesus gelebt und Wunder getan hat, wird in der modernen Forschung nicht angezweifelt. Dennoch bestehen um seine Person weiterhin einige ungelöste Geheimnisse.

### Hoheitstitel und Herrschaftsbezeichnungen Jesu

**Rabbi:** Lehrer; Jesus spricht vor Gruppen, er lehrt und unterrichtet sie. Er weiß viel über Gott und Gottes Reich. Er kennt die Tora, die Heilige Schrift seiner Religion, dem Judentum. Leute hören ihm gerne zu. Er erzählt Gleichnisse (Geschichten über Gott und sein Wirken/sein Reich, indem er für die damals lebenden Menschen verständliche Vergleiche findet. (Gott ist wie ein Hirte, der auf Schafe aufpasst, Gott ist wie ein liebevoller Vater usw.))

**Retter und Heiland:** Fähigkeit, Menschen zu retten und zu heilen (Kranke, Außenseiter, Kinder, Frauen,...: Menschen, die nicht viel Wert hatten, hat er sich im besonderen zugewandt) Jesus als Heiland bringt Heil auf die Erde, d.h. gesunde und menschenfreundliche Umstände.

**Lamm Gottes:** Lämmer als typische Opfertiere zu biblischer Zeit. Lämmer stehen symbolhaft für Reinheit und Unschuld. Früher glaubten Menschen, Gott brauche Opfer, um mit Menschen liebevoll umzugehen und seinen Segen zu geben. Auch Jesus hatte die Rolle eines Opfers; er

war der einzige Mensch, der sündenfrei war. Dennoch wurde er vom römischen Volk bloßgestellt, verprügelt, angespuckt und zum Tod verurteilt.

**Weltenrichter:** Jesus urteilt über Gut und Böse, aber anhand von himmlischen Maßstäben; Urteil gelenkt durch Liebe

**Friedefürst:** Macht und Herrschaft über sein Land, sein Territorium, ähnlich wie König. Jesus regierte völlig friedlich und gewaltfrei, obwohl er so viel Macht hatte. Er erinnerte Menschen an wichtige Werte fürs Zusammenleben, er setzte sich ein für Bedürftige und stand zu denen, die ausgeschlossen wurden. Sein Regierungsmaßstab lautete: Stell dir vor, du wärst an der Stelle des Ausgegrenzten oder Misshandelten. Wie würde es dir gehen? Also behandle andere so wie du selbst behandelt werden möchtest!“

**Christus:** „der Gesalbte“ – erinnert an Könige, die damals gesalbt wurden → Macht und Herrschaft; von diesem Beinamen aus hat sich unsere Religion benannt, das Christentum

## **Biblische Geschichten von Jesus**

Deine Aufgabe wird es sein, eine biblische Geschichte mithilfe des sog. POZEK-Schlüssels angemessen zu lesen und zu deuten/interpretieren. Dabei geht es vor allem darum, dass du auf wichtige Schlüsselwörter der Story achtest und den Kern der Geschichte erfasst. Zeige dein [Hintergrundwissen](#) über Jesus und seine Zeit.

**P** Personen: Wer kommt in der Geschichte vor?

**O** Ort: Wo spielt sich die Geschichte ab?

**Z** Zeit: Gibt es eine Zeitangabe/zeitliche Einordnung?

**E** Ereignis: was ist passiert? Gib das Geschehen in eigenen Worten kurz wieder.

**K** Kern der Geschichte: was lernst du aus der Geschichte? Welche Botschaft nimmst du (für dich) mit?

[Dazu](#) kannst du in der Bibel blättern! Es stehen Bemerkungen innerhalb des Textes. Auf den ersten und den letzten Seiten der Bibel gibt es verschiedene Verzeichnisse, die du dir zu Hilfe nehmen darfst und sollst.

## **Jesu Todes- und Auferstehungsgeschichte**

Die Kar- und Ostergeschichte sollst du so präzise wie möglich im Kopf haben! Hier eine knappe Zusammenfassung:

Jesus zieht nach Jerusalem ein. Er reitet auf einem Esel. Die Menschen, die von seiner Ankunft wissen und die ihn schätzen, haben Palmblätter in der Hand, mit denen sie zur Begrüßung wedeln. (Palmsonntag)

Jesus und seine Jünger sitzen abends zusammen und essen. Jesus bricht das Brot, dankt Gott und teilt es mit den Worten „Das ist mein Leib“ aus. Auch für Wein dankt er und gibt seinen Freunden/Anhängern davon mit den Worten „Das ist mein Blut“. (Gründonnerstag) Aufgrund dieser Geschichte feiern heutige Christen Abendmahl mit Brot (Oblaten) und Wein oder alternativ Traubensaft (für Menschen, die Alkohol nicht mögen oder keinen trinken dürfen).

Einige verlassen das Haus und machen sich auf den Weg zum Garten Gethsemane. Dort will Jesus alleine sein und beten. Seine Freunde sollen wach bleiben und Wache halten, doch sie schlafen ein. Da kommt eine Schar von Soldaten, vorneweg Judas. Judas hatte den Deal mit



den Soldaten des Hohepriesters. Sie gaben ihm Geld und dafür verrät er, wer Jesus ist, indem er ihn küsst. Genauso passiert es und Jesus wird festgenommen.

Jesus wird vor dem Hohen Rat verhört. Der Hohepriester fragte Jesus, ob er der König sei, der von den Propheten angekündigt wurde, der Messias, Gottes Sohn. Jesus bejahte. Das interpretiert der Hohepriester als Gotteslästerung und verurteilt ihn.

Währenddessen wird Petrus dreimal gefragt, ob er Jesus kennt und zu ihm gehört. Petrus verneint das, obwohl er einer der besten Freunde von Jesus gewesen ist. Er verleugnet Jesus dreimal, bevor der Hahn zum zweiten Mal gekräht hat.

Am nächsten Morgen wird Jesus gefesselt und zum römischen Statthalter Pontius Pilatus geführt. Der entschied gemeinsam mit der anwesenden Menge, dass nicht Jesus am Passafest freigelassen wird, sondern Barabbas, ein Mann, der aufgrund von Mord im Gefängnis saß. Jesus wird eine Dornenkrone auf den Kopf gesetzt, angespuckt, geschlagen und ausgelacht. Am Kreuzbalken oben ist der Grund seiner Verurteilung angebracht: INRI – Lateinisch für Jesus von Nazareth, König der Juden. Freitag nachmittags um 15 Uhr ist seine Todesstunde. (Karfreitag)

Sein Leichnam wird in ein Felsengrab gelegt und dieses mit einem großen Stein verschlossen.

Am dritten Tag, dem Sonntag, wollen drei Frauen mit Ölen den Leichnam einbalsamieren. Doch als sie ankommen, ist der Stein weggerollt und Jesus nicht auffindbar. Eine männliche Erscheinung – sie vermuten, dass das ein Engel ist – sagt, Jesus sei auferstanden und deshalb nicht mehr bei den Toten, sondern bei den Lebenden. Er sagt, die Frauen sollen zurückgehen und es allen anderen erzählen.

Aufgrund dieser Geschichte glauben Christen und Christinnen:

- ✓ Der Tod hat nicht das letzte Wort.
- ✓ Das Leben hat mehr Kraft.
- ✓ Gott ermöglicht Auferstehung.
- ✓ Im Tod und danach ist man Gott besonders nahe.
- ✓ Auferstehung bedeutet so etwas wie „Neuanfang“, zweite Chance

### 3. Sterben, Tod und Auferstehung

#### Die Sterbephasen

##### Körperliche Anzeichen des Sterbens

Bei vielen Menschen treten kurz vor dem Tod gewisse körperliche Veränderungen auf. Wie lange die Sterbephase dauert, hängt immer von der Ursache ab und ist bei jedem Menschen ganz individuell. In den meisten Fällen führt ein akutes Ereignis (z.B. Unfall) oder ein längerer Verlauf von bestimmten Krankheiten (z.B. Krebs) letztlich zum Versagen lebenswichtiger Organe und damit zum Tod. Nicht bei allen Menschen äußern sich die körperlichen Symptome im Sterbeprozess gleichermaßen. Es gibt durchaus Patienten, bei denen in den Sterbephasen körperliche Symptome fehlen.

In der finalen Phase der letzten Tage und Stunden vor dem Tod sind beispielsweise folgende Symptome wahrzunehmen:

- **Verhalten:** Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, Schläfrigkeit, Appetitlosigkeit, fehlendes Hunger- und Durstgefühl



- **Kreislauf:** kalte bis bläulich verfärbte Hände und Füße, starkes Schwitzen, flacher Puls, Abfall des Blutdrucks, schnelle und flache Atmung, Atempausen oder Unregelmäßigkeiten
- **Wahrnehmung:** Wahrnehmungs- und Bewusstseinsstörungen, Halluzinationen, motorische Unruhe

Das Modell der fünf Sterbephasen erschien erstmals 1969 in dem von der Schweizer Psychologin **Elisabeth Kübler-Ross** veröffentlichten Buch „On Death and Dying“ und ist bis heute für Medizinstudierende der erste Einstieg in die Thematik Tod und Sterben. In Deutschland erschien die Publikation 1971 unter dem Titel „Interviews mit Sterbenden“. Elisabeth Kübler-Ross beschrieb den sterbenden Menschen auf eine bis dato unbekannte Weise, der den Kontakt zwischen Ärzt\*in und Patient\*in in den letzten Zügen des Lebens bis heute erleichtern sollte.

### **Die fünf Sterbephasen nach Kübler-Ross:**

- Nicht-wahrhaben-wollen
- Zorn
- Verhandeln
- Depression
- Akzeptanz

Nach Elisabeth Kübler-Ross sind die Sterbephasen zwar nummeriert, der Verlauf während des Sterbens ist jedoch von Patient\*in zu Patient\*in unterschiedlich. Je nach Mensch können die Phasen kürzer oder länger sein, in einer anderen Reihenfolge verlaufen, einzelne Phasen auslassen, eine beziehungsweise mehrere wiederholt werden oder gleichzeitig ablaufen. Die Sterbephasen durchlaufen zudem nicht nur die sterbenden Patient\*innen, sie sind zum Teil auch bei deren Angehörigen zu beobachten, weshalb die Vermittlung beider Parteien, die sich in unterschiedlichen Phasen befinden, durch Ärzt\*innen vonnöten sein kann.

#### **Phase 1: Nicht-wahrhaben-wollen**

Auf die Nachricht über den bevorstehenden Tod reagieren viele Patient\*innen zunächst mit Verdrängung als Folge des Schocks. Bis zur Akzeptanz des nahenden Endes ist es noch ein großer Schritt. Oftmals werden weitere Ärzt\*innen aufgesucht, in der Hoffnung auf eine andere Diagnose.

#### **Phase 2: Wut**

Zorn, Wut oder Ärger sind Emotionen, die in der Verarbeitung einer infausten Prognose ganz natürlich sind. Patient\*innen reagieren häufig auch mit Schuldzuweisungen. Das kann für behandelnde Ärzt\*innen eine große Belastung darstellen.

#### **Phase 3: Verhandeln**

Diese Phase verläuft, der Erfahrung von Kübler-Ross nach, in der Regel nur kurz und flüchtig ab:

- Patient\*innen verhandeln mit den Ärzt\*innen.
- Kooperatives Verhalten im Zuge der palliativen Therapie
- Häufig vermehrte oder neue Zuwendung zur Religion

Das Eingreifen in das Verhalten der Patient\*innen ist nicht notwendig, außer die Hoffnungen werden unrealistisch, dann müssen Betroffene erneut über ihre Situation aufgeklärt werden.

#### **Phase 4: Depression**

Die depressive Phase richtet sich in ihrer Trauer sowohl an die Vergangenheit als auch die Zukunft. Patient\*innen trauern über verpasste Chancen und Gelegenheiten oder schöne Erlebnisse, aber auch über bevorstehende Ereignisse, die sie nicht mehr miterleben werden. Die Depression ist meistens der letzte Schritt bevor die Sterbenden ihren Tod akzeptieren, weshalb Behandlungen abgebrochen werden oder Patient\*innen das Krankenhaus verlassen möchten, selbst wenn das ärztliche Personal noch nicht dazu rät. Für diese Phase ist Folgendes wichtig:

- Signalisierung von Gesprächsbereitschaft
- Beachtung des Informationsbedarfs des sterbenden Menschen und der Angehörigen, z. B. Patientenverfügung, Testament etc.
- Zögern Sie selbst nicht, sich in der eigenen Trauerarbeit Unterstützung zu suchen, bspw. bei Kolleg\*innen oder in einer Balint-Gruppe.

#### **Phase 5: Akzeptanz**

Haben Patient\*innen ihren Tod akzeptiert, sollten alle unnötigen Maßnahmen eingeschränkt werden, da sich Sterbende in dieser Phase gerne zurückziehen, sowohl von Ärzt\*innen als auch von Angehörigen. Letztere sind es dann eher, die auf Sie zukommen werden, weil Gesprächsbedarf besteht. Patient\*innen wünschen sich in dieser Phase meistens nur noch Ruhe, weshalb Besuche und Gänge ins Zimmer von Ärzt\*innen, Angehörigen und Pflegenden auf ein Minimum beschränkt werden sollten.

#### **Jedes Sterben verläuft individuell!**

Medizinstudierende, die die ersten Male auf Sterbende treffen, setzen sich vielleicht das erste Mal in ihrem Leben mit dem Thema Tod und Sterben auseinander. Deshalb ist es wichtig, auch selbst das Gespräch zu suchen, um die eigenen Gefühle zu verarbeiten. Das Studium ist eine sehr gute Gelegenheit, um intensiv am Tod teilnehmen zu können, auch als Vorbereitung für das spätere Berufsleben. Patient\*innen haben in diesem letzten Abschnitt des Lebens besonders empathische Ärzt\*innen nötig, die aufmerksam und sensibel auf ihre Bedürfnisse eingehen können.

Nicht immer haben Medizinstudierenden die Chance, Patient\*innen beim Sterben zu begleiten. Oftmals sind es nur ein oder zwei Phasen, die miterlebt werden können, bevor Betroffene auf die Onkologie, Palliativstation, ins Hospiz oder nach Hause gehen. Dennoch erfordert jede Phase eine individuelle Betrachtungsweise und viel Empathie.

## **Die Trauerphasen**

Wenn jemand stirbt, den man lieb hat, ist häufig Trauer ein aufkommendes Gefühl. Man unterscheidet zwischen **4 Trauerphasen**.

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen : Unmittelbar nach dem Tod eines geliebten Menschen steht man unter Schock. Manchmal versucht man sogar zu leugnen, dass er gestorben ist. Man will es nicht wahrhaben. Es ist wichtig, Trauernde in dieser Phase zu begleiten und ihnen eine Schulter zum Anlehnen zu bieten. Manche Trauernde wollen aber lieber ganz alleine für sich sein. Das sollte dann respektiert werden.
2. Gefühlsausbrüche: Gefühle wie Schmerz, Zorn, Wut, Aggression bestimmen diese Phase. Diese Gefühle sind normal und sollten vom Trauernden nicht unterdrückt werden. Es ist wichtig, diese Phase durchzustehen, um im Trauerprozess weiterzukommen.

3. Suchen und sich trennen: In dieser Phase setzt man sich mit dem Verstorbenen auseinander, indem man sich an Erlebtes mit ihm erinnert. Manche Menschen reden in Gedanken mit dem Verstorbenen, andere reden mit Freunden über den Verstorbenen und wieder anderen ist es wichtig, einen Ort zu haben, wo sie sich dem Verstorbenen nahe fühlen (→ Orte des Trauerns).
4. Neuer Selbst -und Weltbezug: In dieser Phase gelingt es mit der Zeit, inneren Frieden zu finden. Der Schmerz wird geringer und man schafft es, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Zum Beispiel beginnt man, neue Pläne für das eigene Leben zu schmieden. Man kann den Tod nun besser akzeptieren, auch wenn die Erinnerungen natürlich bleiben.

**Wichtig:** Jede Phase dauert unterschiedlich lang. Jeder Mensch tickt und fühlt anders. Außerdem hängt der Prozess davon ab, wie nahe man dem Verstorbenen stand.

## Sterbehilfe

Man spricht von der aktiven Sterbehilfe, wenn ein Patient ausdrücklich nach der Tötung seiner selbst verlangt und der Tod durch ein Eingreifen von außen eintritt. Das heißt, ein Arzt oder ein anderer außenstehender Dritter verabreicht einem Patienten aktiv ein Mittel, was zur Tötung des Patienten führt.

In Deutschland ist die aktive Sterbehilfe strikt verboten und kann mit einer Haftstrafe geahndet werden. Dies ist im Strafgesetzbuch im Artikel [§ 216 Absatz 1 StGB \(Strafgesetzbuch\)](#) festgelegt. Dort steht beschrieben, dass jemand, der durch das ausdrückliche und ernstliche Verlangen des Getöteten zur Tötung bestimmt worden ist, mit einer Freiheitsstrafe von **sechs Monaten bis zu fünf Jahren verurteilt** werden muss.

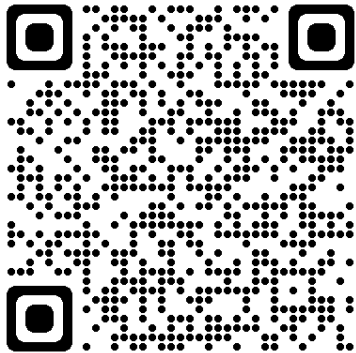
### Passive Sterbehilfe

Bei der passiven Sterbehilfe wird auf Wunsch des Patienten eine bestimmte Behandlung unterlassen oder abgebrochen, insbesondere das Durchführen von lebensverlängernden Maßnahmen. Es findet also das Unterlassen einer Tätigkeit statt (passiv) und es wird keine direkte Durchführung einer Tötung (aktiv) ausgeführt.

### Argumente für und gegen Sterbehilfe

PRO	CONTRA
Selbstbestimmung	Vorsicht vor unseriösen Quellen
Weniger schmerzhaft für den Sterbenden	Ungewissheit über Möglichkeiten und Zukunft

Verantwortung gegenüber dem Umfeld	Druck von Außenstehenden
Schnelle Befreiung vom Leid	Leben als Geschenk (Gottes), Gott bestimmt über Anfang und Ende



### **Biblische Sätze übers Leben – Leben als Geschenk:**

Psalm 39,5

Psalm 139,14

Brief an die Römer 6,23

Brief an die Römer 14,8

## **Orte des Trauerns**

### **Erdbestattung am Friedhof**

- Grab mit Angaben zur Person (Name, Lebenszeit, evtl. Foto)
- Religiöse Symbole (Engel, Kreuz, Kerze, betende Hände)
- Blumenschmuck

### **Feuerbestattung**

- Der Leichnam wird verbrannt und einer Urne beigesetzt
- Die Urne kann auf einem Friedhof Platz finden, oder ins Meer gelassen werden → **Seebestattung**

### **Baumbestattung**

- Begräbniswald oder auf dem Friedhof
- In einer Urne
- Natur

### **Anonyme Bestattung**

- Keine Trauerfeier
- Keine Angaben zur Person
- Sowohl in Grab- als auch Urnenform möglich

## Online-Gedenkräume

Mitten im Raum steht ein Ahornbaum. Daneben, unter den rötlich schimmernden Blättern, blickt eine lächelnde Frau in den kahlen Innenraum der hellen Halle. Durch die Öffnung der Kuppel fällt Licht auf Bänke aus Stein, die hintereinander aufgereiht sind. Wände, Decke und Boden sind hellgrau, geradezu industriell. Farbliche Akzente setzen bis auf den Baum nur die im Raum verteilten Bilder.

So wie das der lächelnden Frau. Wirft man den Blick nach links, entdeckt man neben ihr auch einen Prominenten wie Eckart von Hirschhausen. Er sitzt auf der Bettkante neben der Frau, die dazu schreibt: „Erfüllung des großen Wunsches auf meiner Löffelliste“, eben Hirschhausen kennenzulernen, bevor es zu spät ist.

### Anzeige

Der Raum ist eine Kathedrale der Erinnerung, durch die vielen Bilder und Worte mit Leben und Farbe gefüllt. Durch die Kuppel dringt Licht ins Innere, draußen scheinen Wolken vorbeizuziehen. Scheinen: Denn das hier ist nicht real. Die Erinnerungen befinden sich in einem digitalen Raum, den man mit wenigen Klicks im Internet finden kann.

Nicht zuletzt die Coronapandemie hat gezeigt, dass sich fast alles ins Digitale verlagern kann. Schulunterricht, Meetings, ja sogar Arztbesuche finden per Videokonferenz statt. Die Vorteile: Orts- und Zeitunabhängigkeit. Das möchte auch Lilli Berger für ein Thema nutzen, das für uns alle im Leben früher oder später relevant ist: Trauer.

### Mehr als virtuelle Kerzen und Gästebucheinträge

Berger ist Bestatterin und Gründerin von Farvel, einer Plattform für virtuelle Trauerräume. Mit 14 Jahren machte die heute 31-Jährige ihr erstes Praktikum bei einem Bestattungsunternehmen. „Ich habe mich immer gefragt, was ist eigentlich dieser Tod, von dem niemand spricht und vor dem jeder Angst hat?“, sagt sie.

Nach ihrer Ausbildung zur Bestatterin zieht es Berger an die Universität. Und auch in ihrem Leadership- und Kommunikationsstudium nimmt das Thema Trauer viel Raum ein. Schnell merkt sie: Digitalisierung ist in der Branche noch nicht angekommen, die Trauerbewältigung findet vor allem analog statt.

Eine Tatsache, die viele vermutlich weder verwundert noch stört: Schließlich ist der Tod ein gern verdrängtes Thema. Zumindest so lange, bis man damit konfrontiert wird. Getrauert wird dann oft traditionell: Abschied mit Trauerrede und Bestattung. Berger geht das nicht weit genug. Ihre Vision: Das Trauern zeitgemäß gestalten, für eine Generation, die im Internet zu Hause ist und immer internationaler wird.

So bewirbt es die Gründerin zumindest auf ihrer Webseite. Hinter den Marketingsprüchen verbirgt sich eine Grundidee: im Digitalen zusammenkommen. Denn Familie, Freund\*innen und Studienort – das alles ist längst nicht mehr selbstverständlich in räumlicher Nähe. Um in Kontakt zu bleiben, brauche es digitale Angebote.

Was es bislang gibt, sind altbackene Internetforen, in denen virtuelle GIF-Kerzen angezündet und Gästebucheinträge verfasst werden können. „Was hier zu kurz kommt, ist das Gefühl von Nähe und der Austausch durch persönliche Gespräche“. Berger möchte genau das ändern. Gemeinsam mit ihren Mitgründer\*innen Jennifer Beitel und Markus Traber baut sie ab 2020 ein sogenanntes Deathtech-Start-up auf. Dafür erstellt sie virtuelle, barrierefreie Erinnerungsräume, die Besucher\*innen wie ein Computerspiel betreten können. Via Smartphone, Laptop oder VR-Brille. Wenn man den Raum aufruft, kann man sich mit VR-Brille oder Tastatur in ihm bewegen und die Erinnerungsstücke betrachten.

### „Im Grunde braucht es nur zwei Klicks“

Zurück in die große Halle, wo noch immer die Blätter des Ahornbaums im Licht schimmern. „Es ist für mich jedes Mal sehr bewegend und berührend, im Erinnerungsraum zu sein“, schreibt Mandy. Mandy ist die lächelnde Frau, die überall im Raum zu sehen ist. „Das eigene Leben verewigt in Bildern zu sehen, die Kommentare der lieben Besucher zu lesen und ab

und an sogar gerade jemanden zu treffen und kurz zu reden, ist wirklich immer wieder faszinierend“, sagt sie.

Mandy, die ihren Nachnamen nicht in dieser Zeitung lesen möchte, ist 40 Jahre alt und kann aufgrund mehrerer Herzerkrankungen nicht mehr das Haus verlassen. Für sie ist ihr Trauerraum etwas ganz Besonderes. „Die Verbundenheit, die mir mein ganzes Leben hinaus so wichtig ist, kann weiterhin bestehen“, schreibt Mandy der taz. Sie schreibt, weil ihr das Sprechen zu schwer fällt. Denn: Mandy wird sterben. Mit ihrer Diagnose geht sie offen um. Besonders im Internet. Auf Instagram folgen ihr knapp zehntausend Menschen. Sie folgen, spenden Trost, denken an sie.

Schon in der Anfangsphase sei Mandy auf das Team von Farvel zugekommen. Seitdem ist viel passiert. Mandys Erinnerungsraum ist mit Bildern, persönlichen Nachrichten und sogar Sprachmemos gefüllt. Jede\*r kann ihn betreten und die Erinnerungen erleben. Dass Mandy ihren eigenen Trauerraum besuchen kann, ist etwas Besonderes. Ursprünglich sei die Idee von Lilli Berger und ihrem Team gewesen, einen Raum für die Angehörigen der Trauernden zu schaffen.

Mit einer VR-Brille fühlt es sich an, als laufe man durch den Raum. Die Geräusche kommen aus unterschiedlichen Richtungen, Unterhaltungen etwa hört man nur, wenn man sich wirklich virtuell gegenübersteht. Für viele ist jedoch die Schnelligkeit der technologischen Entwicklung überfordernd. Alles verlagert sich in die digitale Welt. Wie soll getrauert werden, wenn wichtiges Know-how fehlt? Berger sagt: „Es gibt eine große Barriere. Menschen, die noch nie in einem digitalen Raum waren, wissen gar nicht, wie viel Potenzial das hat.“

Besonders nutzer\*innenfreundlich sollen die Räume durch die leichte Bedienung sein. „Im Grunde braucht es nur zwei Klicks. Man kann unsere Webseite besuchen und die Räume betreten.“ Eine VR-Brille etwa sei nicht notwendig, mache die Erfahrung aber intensiver. Die Besucher\*innen können sich auch einen Avatar zusammenstellen, also ein äußeres Erscheinungsbild, das ihrem realen Ich ähnlich sehen kann, aber nicht muss.

### **Trauern bald also nur noch digital?**

Trauern wir zukünftig also nur noch in der digitalen Welt? Klare Antwort: Nein. „Die Idee ist nicht, einen Ersatz zu schaffen, sondern ein Zusatzangebot. Für all diejenigen, die nicht zur Trauerfeier kommen können, die im Nachgang einen Raum brauchen, wo sie erinnern können“, sagt sie. Berger möchte Farvel als Produkt für Unternehmen aus der Branche anbieten, also etwa Bestatter\*innen. Es geht nicht darum, bestehende Traditionen und Trauerrituale abzulösen. Besonders bekannte Rituale sieht Berger als wichtig an. „In ritualisierten Abläufen liegt Halt und Struktur. Wie im Vaterunser, das viele mitsprechen können.“ Das bestätigt Hansjörg Znoj, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Bern. „Rituale dienen hauptsächlich dazu, den Verlust fassbar zu machen, ihm eine Form zu geben“, sagt Znoj, der zu Trauer forscht. Wie schätzt der Experte das Potenzial von digitalen Trauerräumen ein?

„Das Kommunikationsverhalten hat sich durch die digitalen Angebote und Messengerdienste, soziale Medien allgemein, verändert.“ Znoj glaubt, dass digitalen Trauerräumen eine wachsende Bedeutung zukommen könnte. „Ich bin allerdings etwas skeptisch, dass diese ausreichen, um wirklich Trost zu spenden.“ Zudem fehlen in dem Bereich noch Studien und Daten „Da muss dann jede und jeder selbst entscheiden, ob das Angebot passt oder nicht“, sagt er. „Trauernde sind ja nicht urteilsbeeinträchtigt.“

Einen gemeinsamen Rückzugsort zu haben, der mit Erinnerungen gefüllt ist, gibt Mandy Halt

Andere digitale Angebote könnten jedoch eine mögliche zukünftige Stoßrichtung anzeigen, sagt Znoj. So könne etwa Online-Therapie einen ganz ähnlichen Effekt haben wie eine Sitzung, die in Präsenz stattfindet. Das sieht er als „Hinweis darauf, dass auch digitale Trauerräume einen hilfreichen Effekt haben könnten“.

Einen gemeinsamen Rückzugsort zu haben, der mit schönen Erinnerungen gefüllt ist und sich vertraut anfühlt – das gibt auch Mandy Halt. Zu einer dieser Erinnerungen trägt Trauerrednerin Mel Breese bei. „Für Mandy habe ich eine Trauerrede geschrieben und als Hörbuch eingesprochen“, erzählt Breese. Mandy habe sie sich bereits angehört.

Wenn es so weit ist, wird die Rede als Audiodatei in ihrem Trauerraum platziert, wo sie dann jede\*r abspielen kann. Für alle, die sich an Mandy erinnern möchten, an Verbindungen, die keinen physischen Kontakt brauchen, nie einen hatten und auch nicht bekommen werden.

Doch da gibt es eben diesen einen Ort, an dem alle zusammenkommen können. Und an denen Mandy mit allen zusammenkommen kann. Auch wenn sie aufgrund ihrer Krankheit zu schwach ist, um das Haus zu verlassen oder jedem einzeln auf Instagram zu antworten.

Die Rede ist von ihrem Raum mit dem Ahornbaum in der Mitte.

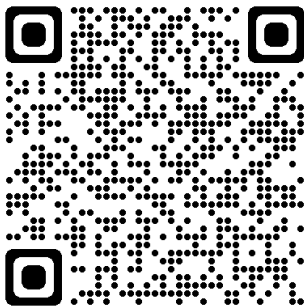
## Hospizarbeit

### Was ist Hospizarbeit?

Hospizarbeit ist aus einer Bürgerbewegung heraus entstanden und wird bis heute maßgeblich vom ehrenamtlichen Engagement getragen. Sie steht für ein ganzheitliches Konzept zur Beratung und Begleitung schwerstkranker oder sterbender Menschen. Ziel ist es, die letzte Lebensphase so lebenswert wie möglich zu gestalten und den Menschen ein Sterben in Würde und Geborgenheit zu ermöglichen.

Hospizarbeit besteht auch darin, Angehörige und nahestehende Menschen in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, den Verlust emotional zu verarbeiten. Hospizarbeit bringt Normalität und Alltäglichkeit in die von schwerer Krankheit oder Sterben bestimmte Lebenswelt der Betroffenen.

Zum Film über ein Kinderhospiz:





## 4. Verantwortung übernehmen – für Gerechtigkeit und Frieden

**Mach dir Gedanken über folgende Frage:** Wie stellst du dir eine Welt vor, in der Frieden und Gerechtigkeit herrschen?

Situationen und Orte, in denen Unfrieden und Ungerechtigkeit bestehen:

In deinem eigenen Leben?

Evtl. Schwierigkeiten zuhause, Konflikte mit Eltern und Geschwistern, belastende Erfahrungen in der Schule oder im Sportverein, ungerechte/ungleiche Behandlung im Vergleich zu deinen Geschwistern, Schulpflicht → für dich nicht immer ausreichend Zeit, deinen Interessen und Hobbys nachzugehen, Unfreiheit, weil deine Eltern Entscheidungen für dich treffen,...

**Mach einen gedanklichen und bewussten Spaziergang durch Augsburg:** Wo begegnen dir Ungerechtigkeit und Unfrieden?

z.B. Obdachlosigkeit, Drogenkonsum, Armut, Auseinandersetzungen zwischen Gruppierungen, ungleiche Verteilung von Bildung und daher auch Lebenschancen, Ausgrenzung,...

aus dem deutschen Gesetz:

### Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

[Nichtamtliches Inhaltsverzeichnis](#)

AGG

Ausfertigungsdatum: 14.08.2006

Vollzitat:

"Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz vom 14. August 2006 (BGBl. I S. 1897), das zuletzt durch Artikel 15 des Gesetzes vom 22. Dezember 2023 (BGBl. 2023 I Nr. 414) geändert worden ist"

**Stand:** Zuletzt geändert durch Art. 15 G v. 22.12.2023 I Nr. 414

Näheres zur Standangabe finden Sie im Menü unter [Hinweise](#)

#### Fußnote

(+++ Textnachweis ab: 18.8.2006 +++)

(+++ Amtlicher Hinweis des Normgebers auf EG-Recht:

Umsetzung der

EURL 2019/1158 (CELEX-Nr.: 32019L1158) vgl. G v. 19.12.2022 I

2510

+++)

Das G wurde als Artikel 1 des G v. 14.8.2006 I 1897 vom Bundestag beschlossen. Es ist gem. Art. 4 Satz 1 dieses G am 18.8.2006 in Kraft getreten.

### Abschnitt 1

### Allgemeiner Teil

#### § 1 Ziel des Gesetzes

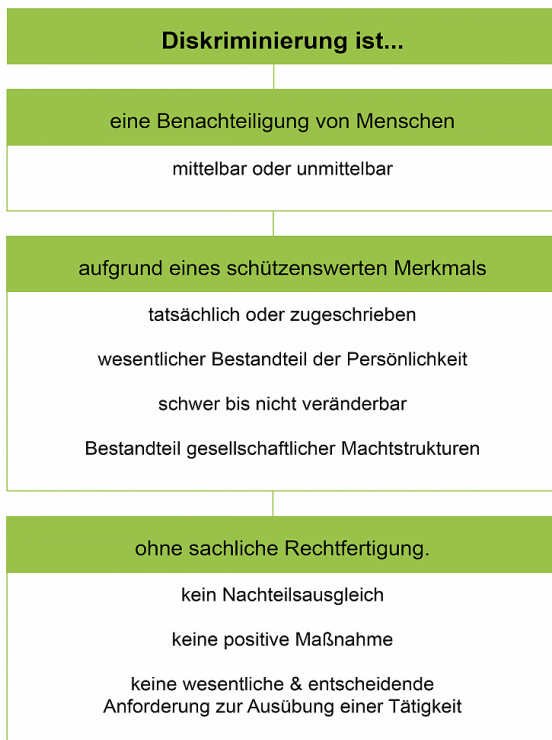
Ziel des Gesetzes ist, Benachteiligungen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität zu verhindern oder zu beseitigen.

## § 2 Anwendungsbereich

(1) Benachteiligungen aus einem in § 1 genannten Grund sind nach Maßgabe dieses Gesetzes unzulässig in Bezug auf:

1. die Bedingungen, einschließlich Auswahlkriterien und Einstellungsbedingungen, für den Zugang zu unselbstständiger und selbstständiger Erwerbstätigkeit, unabhängig von Tätigkeitsfeld und beruflicher Position, sowie für den beruflichen Aufstieg,
2. die Beschäftigungs- und Arbeitsbedingungen einschließlich Arbeitsentgelt und Entlassungsbedingungen, insbesondere in individual- und kollektivrechtlichen Vereinbarungen und Maßnahmen bei der Durchführung und Beendigung eines Beschäftigungsverhältnisses sowie beim beruflichen Aufstieg,
3. den Zugang zu allen Formen und allen Ebenen der Berufsberatung, der Berufsbildung einschließlich der Berufsausbildung, der beruflichen Weiterbildung und der Umschulung sowie der praktischen Berufserfahrung,
4. die Mitgliedschaft und Mitwirkung in einer Beschäftigten- oder Arbeitgebervereinigung oder einer Vereinigung, deren Mitglieder einer bestimmten Berufsgruppe angehören, einschließlich der Inanspruchnahme der Leistungen solcher Vereinigungen,
5. den Sozialschutz, einschließlich der sozialen Sicherheit und der Gesundheitsdienste,
6. die sozialen Vergünstigungen,
7. die Bildung,
8. den Zugang zu und die Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen, die der Öffentlichkeit zur Verfügung stehen, einschließlich von Wohnraum.

Quelle: [AGG - Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz \(gesetze-im-internet.de\)](http://gesetze-im-internet.de)



Obwohl das Antidiskriminierungsgesetz besteht, geschieht Diskriminierung. Das heißt:

**Etwas einfacher formuliert:** wenn Menschen schlechter behandelt werden (Benachteiligung), weil sie „anders“ sind als der erwartete Durchschnitt in dem Land, und zwar aufgrund eines Merkmals, für das sie überhaupt nichts können (wie z.B. Behinderung, Sexualität oder Hautfarbe), ist das Diskriminierung. Dieses Merkmal kann entweder tatsächlich wahrnehmbar sein, wie z.B. die Hautfarbe eines Menschen. Was dann aber häufig passiert, ist eine Reihe von Fehlvermutungen: dieser Mensch kann bestimmt nicht gut Deutsch sprechen und hält sich nicht an das deutsche Gesetz, weil er in dem Land, in dem er die ganze Zeit lebte, völlig anders lebte. (Das wiederum weiß man nicht genau, es ist also eine Zuschreibung, eine Vermutung, ein Vorurteil.)

Diskriminierung klappt deshalb, weil viele Leute in der Gesellschaft so ziemlich alles in „Falsch“ und „Richtig“ einstufen. In Deutschland ist es richtig – so meinen viele – wenn man

perfekt Deutsch spricht, aussieht wie ein Europäer, heterosexuell ist, einen deutschen Vornamen hat und im Idealfall dem Christentum angehört. Und solange die Mehrheit einer Gesellschaft genau das glaubt, haben sie viel Einfluss (gesellschaftliche Machtstrukturen), ohne dass tatsächlich gut argumentiert wird.

## Amos

Um 760 v. Chr. – das war eine Zeit, in der das große Reich vom weisen König Salomo nach seinem Tod in zwei Teile zerfiel – lebte Amos.

Damals gab es ebenfalls viel Ungerechtigkeit und Unfrieden: Diebstahl, Lügen, Feindschaften zwischen den Bewohnern des Nord- und des Südreichs, schlechte Behandlung von Frauen, Luxus auf Kosten der Armen, Ausbeutung,...

Amos lebte mit seiner Familie in der Nähe von Jerusalem im Dorf Tekoa. Er war beruflich Schafzüchter und hatte eine eigene Herde. Amos war wohlhabend und sehr angesehen. Die Leute mochten ihn. Immer wieder hatte er komische Träume und Visionen. In diesen Träumen schickte Gott ihm Botschaften anhand von verschlüsselten Bildern. Einmal sah er einen Korb mit lauter Früchten, die überreif, fast schon am Faulen, waren. Gott sprach: „Mein Volk Israel ist reif für sein Ende.“

Da verstand Amos: Gott will, dass Amos das Volk warnt. Amos hat den Auftrag die Botschaft von Gott zu verkündigen. So wurde Amos ein Prophet.

Das Buch Amos findest du im Alten Testament unter den Prophetenbüchern. Es ist kein allzu umfangreiches Buch. Lies dir ein paar Passagen zur Vorbereitung durch. Falls du keine Bibel zuhause hast, hilft dir das Internet:

[Amos 1 - BasisBibel \(BB\) - Die-Bibel.de](https://www.die-bibel.de/basisbibel/amos-1)

Und zum Schluss...

Solltest du mal am Verzweifeln sein oder dich in einem tiefen Tal befinden, denk dran: du bist nicht allein!



Liebe Grüße

Frau Lengerer

18.4.2024